# RABAT ACCUEIL

# LES ECHOS

N°16 JUIN 2012

**Dossier spécial:**
**Courts séjours vers le Nord au départ de Rabat**

Photo N. Dubois-Royez




Tarif préférentiel pour les adhérants de RABAT ACCUEIL

# INITIATION AU DARIJA ARABE DIALECTAL

## APPRENDRE A ...

- SE PRÉSENTER
- FAIRE DES ACHATS
- EXPRIMER SES GOÛTS
- DEMANDER UN RENSEIGNEMENT
- FIXER UN RENDEZ-VOUS

*Méthode communicative orientée sur le développement d'une compétence en production et en compréhension orale.*

*Une équipe franco-marocaine.*
*Des méthodes éprouvées dans l'enseignement des langues étrangères.*
*Une approche interculturelle motivante.*
*Une ambiance conviviale dans un cadre agréable.*

**TROIS MODULES DE 30 HEURES EN FONCTION DU NIVEAU**

Cours en journée, soirée et le samedi

**1ère session Oct.- Janv. / Inscription en septembre**

**2ème session Fev.- Mai. / Inscription en janvier**

**3ème session juillet. / Inscription en juin**

Lancement en cours d'année à la demande




TÉL: 0537730060 / EMAIL: vforgemont@etm.ma / SITE WEB : www.etm.ma
14, ZANKAT YOUGOSLAVIA - RABAT
CENTRE VILLE (EN FACE DU JARDIN BAB BOUIBA – PRÈS DU CINÉMA LE ROYAL)

En ce mois de Juin, je voudrais saluer nos amis qui s'en vont et qui rentrent en France ou ailleurs, leur dire combien chaque année c'est un déchirement de les voir partir...mais finalement pour mieux les retrouver.

L'expatriation, c'est cela aussi, la richesse et la diversité des rencontres, des relations, des amitiés intenses car le temps est compté et précieux, des rencontres différentes.

Une pensée toute particulière pour Galhiane qui nous quitte pour de nouvelles aventures bordelaises après un an en tant que secrétaire générale et 3 ans en tant que vice présidente. Merci encore pour ton investissement de tous les instants, ton énergie inépuisable et ta bonne humeur légendaire. Merci pour ton amitié...

Nous vivons au quotidien la solidarité, l'entraide et le "réseau" Rabat Accueil fonctionne pour cela et grâce à cela.

Alors, pour ceux qui partent et qui sont nostalgiques de l'expatriation, pensez à aller voir le relais retour de la FIAFE qui permet aux expatriés rentrés de se rencontrer et d'échanger (www.fiafe.org ). Et sachez que Rabat Accueil un jour Rabat Accueil toujours!!

Il y a ceux qui partent et ceux qui restent.. avec la nouvelle équipe que vous pourrez retrouver dans ce journal et toutes les activités réalisées au cours des derniers mois.

Pour cette année à venir de nouvelles bénévoles vont se lancer dans l'aventure et rejoindre l'équipe des quartiers, avec de nouvelles idées et toujours le sourire: c est important pour bien aborder la rentrée.

Et enfin il y a ceux qui arrivent, et ils sont nombreux cette année. Rien que pour eux (pas pour les autres bien sur!!!) un petit mode d'emploi "papier" de l'utilisation du site internet.

Et pour vous accompagner dans vos vacances qui arrivent à grands pas, des idées de sorties, d'escapades et de lectures pour la plage.

Bonnes vacances!

Karine Arnulf

# Innovation!

Vous allez trouver dans ce journal un certain nombre de signes bizarres...Ceci:



web

## Quèsaco??

C'est un Flash Code c'est-à-dire un code barre en deux dimensions qui vous permet d'**accéder très rapidement à du contenu multimédia** (vidéos / musiques / photos / informations) **sur un site Internet depuis votre mobile**.

## Comment ca marche?

Pour lire un flashcode, votre téléphone doit être **équipé d'une application permettant de décoder les codes barres 2D**. Vous trouverez cette application gratuite dans les principales boutiques d'application sur votre smartphone (App Store, Android Market, ...). Cherchez une application Flash Code: c'est gratuit! Téléchargez et testez!

Une fois que votre téléphone est équipé de l'application qui permet de décoder les flashcodes, il vous suffit simplement de **lancer l'application et de viser le flashcode avec votre écran**. En un flash, vous accéderez au site Internet !

Allez...Essayez avec celui-ci! Vous arrivez où?



web




Imprimeur officiel
des Echos de Rabat Accueil
N° 36 Rue Sebou - Agdal Tel: 05 37 77 12 77/ 39 76

**Merci à toutes les petites mains, tous les grands pigistes qui ont participé à l'élaboration de ce journal dans la joie et la bonne humeur. Ils sont nombreux mais pas assez alors n'hésitez pas à nous rejoindre la prochaine fois pour 5 lignes ou 5 pages!**

## Un grand merci à, par ordre d'apparition:

**Claire Proulx, Charlotte Baratte, Karine Arnulf, Galhiane de Wavrechin, Dorothée Petit, Jean-Michel Bourles, Marie-Anne Nicolaides, Cécile Giraud, Linda Le Bot, Cathy Jourdain, Alexia Turgis, Vanessa Ratouly, Hélène Le Floch-Hecht, France Macq-Baie, Mariam Ghetreff, Julien Huré, Carolina Teixeira, Tamara Bourles, Catherine Dupré, Florent et Bérengère de Bazelaire, Anne-Gaëlle El Ismaili El Idrissi, Claudia Bourlon-Ramirez, Isabelle de Bodman, Nathalie Dubois-Royez, Carine Adam, Isabelle de Chateauvieux, Bénédicte Fleury, Pierre d'Adhémar, Aurélie Favé, Isabelle Lardenois, Sophie de Feydeau, Farida Huet, Christiane Haffner, Danièle Fresnel, Danny Sarazin.**




# Nouveau bureau
# Nouvelle organisation



**Présidente**:
Karine Arnulf
06 51 75 64 32

## Pôle Vie de l'association: ateliers, événements (arbre de Noël, apéros, cafés, soirées, bowling,, AG...)



**Vice Présidente:**
Vanessa Ratouly
06 44 49 63 61



**Responsables des apéros et cafés:**
Stéphanie Théobald    Anne Mattei
06 11 17 98 70    06 61 30 84 84





**Responsable des ateliers:**
Michelle Hannotte
06 65 04 91 94

## Pôle Fonctionnement de l'association et secrétariat général



**Vice Présidente (et aide au logement):**
Dorothée Petit: 06 61 40 25 65



**Responsable des hôtesses de quartiers r:**
Tamara Bourles
06 61 76 06 65



**Responsable de l'accueil et des inscriptions:**
Carolina Teixeira
06 61 99 96 66

## Pôle Gestion Finances



Emma Ramon
06 40 01 99 80

Sybille La Fay
06 51 85 21 52





Isabelle Lardenois
05 37 68 95 52

## Pôle Communication



**Vice Présidente:**
Nathalie Dubois-Royez
06 61 88 39 30



**Responsable du site internet:**
Isabelle de Bodman
06 61 50 27 48



**Responsable des publications (et secrétaire générale):** Isabelle de Chateauvieux
06 51 87 22 75



**Responsable Publicité et partenariats:**
Céline Gérin
05 37 56 30 30

# team one

## recrute ses commerciaux sédentaires

- Vous justifiez d'un vécu en France de plusieurs années et vous maîtrisez parfaitement la culture et la langue française,
- Vous êtes motivé(e) par ce métier, organisé(e) pour gérer un portefeuille client, déterminé(e) pour gagner de l'argent, convaincant(e) pour adapter votre discours et disponible rapidement,
- Vous recherchez une société reconnue, un emploi stable, un salaire à la hauteur de votre talent,
- Vous souhaitez profiter de vos week-ends en famille.

### VOS AVANTAGES

- **Contrat CDI + Avantages sociaux**
- **Salaire fixe 8000 dirhams net/mois**
- **Prime de rendement non plafonnée**
- **Primes diverses (Bienvenue, Assiduité, Parrainage)**
- **Horaire de travail : 39 h/semaine du lundi au vendredi**

Envoyez-nous votre candidature à l'adresse suivante :
**teamone@iso-sell.com**
(référence à indiquer : PP04T1)




Rejoignez-nous dans nos nouveaux bureaux de RABAT-AGDAL, vous évoluerez dans un cadre agréable et un environnement moderne.

www.iso-sell.com

shaya!




L'association Rabat Accueil a pour mission l'accueil et l'intégration des expatriés francophones à Rabat, ainsi que la création d'opportunités de rencontres et d'échanges entre ses membres. C'est une association apolitique, non confessionnelle, constituée de bénévoles.

# Un petit mode d'emploi?

***Première inscription:*** Rendez vous sur notre site internet www.rabataccueil.org. Depuis la page d'accueil en haut dans le menu horizontal, cliquez sur **Adhésion** et " **Bulletin d'adhésion**". Remplissez les cases ( en particulier celles entourées de rouge) et cochez ou pas celles qui doivent l'être. Vous pouvez même mettre votre photo! En bas de la page il y a une case "**Enregistrez les modifications**". Vous cliquez dessus: Vos infos ont été prises en compte! Lors de la prochaine rencontre mensuelle, ou lors des permanences, pensez à apporter **2 photos d'identité** pour la carte d'adhérent et **400 dhs** qui représentent le coût de l'adhésion par famille et par année scolaire (chèque à l'ordre de Rabat Accueil ou espèces).

***Réinscription:*** Il vous suffit pour cela d'entrer votre login et password en haut à droite de la page d'accueil et de vous rendre dans **Adhésion-Fiche personnelle** et cliquez sur **réinscription**. Modifiez vos coordonnées si nécessaire. De là modifiez vos données et le tour est joué! Lors de la prochaine rencontre mensuelle, ou lors des permanences, pensez à apporter 2 photos d'identité pour la carte d'adhérent et les 400 Dhs d'adhésion.

Les permanences se tiennent tous les seconds mardis du mois de 14.00 à 17.00 (cf site internet pour les dates et le lieu).

## *ACCUEIL PAR TELEPHONE OU PAR COURRIEL*

Pour répondre à vos questions d'installation, pour vos recherches d'informations, pour connaître le planning des événements de l'association ou pour vous inscrire, vous pouvez nous joindre à tout moment. Une adhérente sera toujours là pour vous répondre ou pour vous rappeler.

**Tel:** 06 19 48 53 05 ou contactez vos responsables de quartier
**Courriel:** rabataccueil@gmail.com

## *SITE INTERNET DE L'ASSOCIATION*

Pour garder le lien : www.rabataccueil.org. Entrez dans l'espace adhérent et découvrez toutes les infos pratiques, les bons plans, les petites annonces, les démarches administratives. Tout y est!




## *LA NEWSLETTER DU DIMANCHE SOIR*

Vous serez informés de la vie de l'association par une lettre électronique hebdomadaire avec des liens vers les différentes pages du site et vers les inscriptions aux différentes activités.

## *LE TROMBINOSCOPE*

Un livret vous est remis avec les photos et coordonnées de chaque adhérent afin de nous connaître.



# Pour vous accueillir

## *LES RENCONTRES MENSUELLES*

Chaque mois, tous les adhérents se retrouvent autours d'un **petit déjeuner à thème ou non**. Cette manifestation mensuelle est l'occasion de:

- Rencontrer les membres du bureau et les responsables d'ateliers reconnaissables à leur badge.
- Découvrir les ateliers et activités afin de pouvoir s'inscrire sur le site de Rabat Accueil.
- Partager vos expériences et échanger vos bonnes adresses.
- En bref, passer un bon moment.



**De même chaque mois, est organisée une soirée-apéro afin de tous faire connaissance: conjoints, maris, travailleurs! Chacun paie sa consommation, Rabat Accueil offre les petits fours et un dîner sur place est possible!**




Rabat Accueil est membre de la FIAFE (Fédération internationale des Accueils Français et francophones à l'étranger). La FIAFE propose aux expatriés un réseau mondial d'accueil et assure la liaison entre tous ces accueils. Nombreuses informations liées à l'expatriation sur son site : **www.fiafe.org**

# Plein les papilles avec les cours de cuisine

## La cuisine en verrines par Marie-Anne N.

Un jeudi matin de mars, Isabelle T. nous a reçues dans sa grande maison autour d'un bon café. Nous étions environ une dizaine et les fous rires ou les bavardages n'ont pas manqué.



Isabelle avait bien aménagé sa cuisine en préparant à l'avance tous les ingrédients et ustensiles aux différents postes de travail.

Comme on a fait plusieurs verrines et brochettes, elle a commencé par la préparation des brochettes satay (un délice mais surtout une bonne bombe de calories: pâte de cacahuètes et crème…).
Ensuite à tour de rôle, on a pu expérimenter la préparation des différentes recettes et surtout admirer sa dextérité à la préparation du Lemon Curd. Une des adhérentes nous a expliqué la recette de la Panacota (à noter: pas besoin de gélatine, introuvable ici. On la remplace par de la poudre d'agar-agar… Génial ! En vente dans la galerie du Carrefour Market au magasin Bio).

L'atelier était très sympa et comme je ne suis pas franchement douée en cuisine, j'ai apprécié de ne pas être la seule à arriver sur place pour prendre une vraie leçon de cuisine…J'ai d'ailleurs refait toute seule la verrine mangue-avocat-crevettes. C'était bien mais sans la patte du chef, pas tout à fait la même chose… sauf le goût !



Puis on s'est toutes mises à table au jardin et on a dégusté. Un grand merci à Isabelle et Cécile pour l'organisation de cet atelier. A refaire…

Au menu: retrouvez les recettes sur le site de RA!
Verrine pêche-thon
Verrine mangue-crevette-avocat
Brochette satay de poulet
Brochette de requin
Verrine Lemon Curd, spéculoos et Panacota

## L'Espagne s'invite au Maroc chez Anna

### La vraie, l'unique tortilla espagnole

**Ingrédients:**

5 pommes de terre
5 à 6 œufs (un œuf pour une pomme de terre moyenne)
Une cuillère à café de levure (à mettre dans les œufs)
1 oignon

**Recette:**

Faire chauffer environ ½ l d'huile d'olive dans une poêle (on pourra la récupérer et la réutiliser).
Faire frire les oignons à part.
Faire frire toutes les pommes de terre et le sel dans l'huile.
Couvrir les pommes de terre (cela permet de frire et cuire en même temps).
Une fois les pommes de terre prêtes, les écraser un peu, les faire égoutter, et les remettre dans la poêle avec les oignons.
Rajouter les cinq œufs plus la cuillère à café de levure.
Saler et poivrer.
Tourner plusieurs fois la tortilla pour bien la former et lui donner une belle couleur.



## Et l'Inde aussi!

### Raïta de Tomate et d'oignon

Ingrédients
- 2 ou 3 yaourts (nature à la grecque)
- 3 tomates
- 2 oignons
- 1 petit morceau de gingembre frais.
- 1 c. à soupe de graine de moutarde (ou de poivre noir)
- 1 c. à à café de cumin en poudre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 bouquet de coriande
- sel

Pelez les tomates, enlevez les graines puis coupez la pulpe en petits dés.

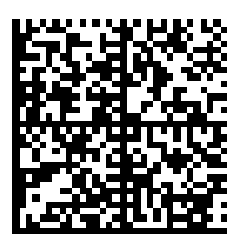
Pelez les oignons et émincez-les finement.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez-y le curcuma, les graines de moutarde, le cumin, le gingembre et le piment. Laissez revenir pendant 1 minute en remuant.

Ajoutez les oignons émincés et laissez-les fondre pendant 3 minutes. Incorporez les tomates et faites revenir encore 4 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.

Versez les yaourts dans une jatte, salez et battez légèrement au fouet. Ajoutez le contenu de la poêle et mélangez délicatement. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Juste avant de servir, parsemez le raïta de coriandre.

Retrouvez toutes les recettes de Cuisine du monde ici:



web

# L'atelier Mamans-bébés repart!

## Jeux chez Dorothée



web

## Sortie à la ferme par Linda Le B.



Afin de prendre un grand bol d'air frais, le 25 mars, nous nous sommes rendus à la ferme pédagogique de Tazota, à 10km de Rabat.

Cette journée aura été riche en activités



et en découvertes : les enfants ont cueilli des fèves dans le potager, ils ont fait du pain, observé une dame qui utilisait un métier à tisser, fait de la poterie et bien d'autres choses encore . . .



Une journée au soleil avec les enfants, les papas, les mamans, qui nous aura tous ravi. Ca donne envie, n'est ce pas ? Alors nous y retournons le 13 octobre 2012 :Notez le! Et restez connectés à la page de l'atelier: bientôt une sortie zoo, ou piscine et des ateliers pour les plus petits et leurs mamans!

## L'atelier broderie toujours aussi dynamique par Cathy J.



Deux fois par semaine, nous nous retrouvons régulièrement chez les unes ou les autres dans une ambiance hyper sympa, conviviale, sans chichi....chacune vient avec son ouvrage en cours, patch, points de croix, broderie, tricot... et avance, tout en papotant. On prend conseil auprès des plus expertes, une entraide chaleureuse, certaines découvrent l'art de tenir une aiguille.....Cette année, les décorations de Noël ont fait l'unanimité et l'admiration de toutes et plus....De l'avis des participantes "rien à changer" "tout est OK" et rendez-vous à la rentrée.



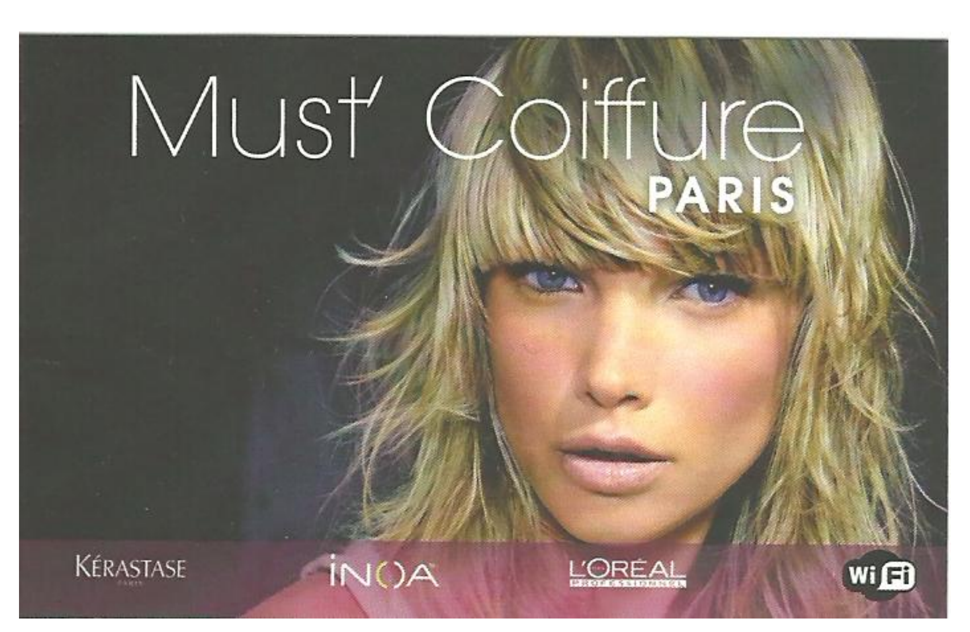
## Et coté cafés, apéros, on ne s'arrête plus!

### Petit dej et café: spécialité du quartier Ambassador!



### Quartier Souissi:

Qquelques anciennes et nouvelles du quartier Souissi se sont retrouvées pour un déjeuner chez Isabelle. Merci de son accueil. Et si Virginie voulait bien diffuser sa recette de meringue, fraises, crème anglaise ce serait drôlement bien vu !!




Avenue Ibn Sina
Cartier
Avenue du 16 Novembre
Rue Abou Derr
PAUL
Avenue des Nations Unies
Lycée Descartes
Clinique des Nations Unies
Eglise Saint Pie X
Avenue Ibn Sina
Must Coiffure
Rue Abou Derr
Avenue des Nations Unies
P
Rond point Avicenne

**A 5 min du Lycée Descartes**

### Quartier Agdal



### Soirée Barbecue transformée en soirée paella (et sirop d'érable, comme raconté ci-après) par Hélène Le F.



Comme s'il ne faisait pas assez chaud en ce moment, les adhérents de Témara-Harhoura se sont retrouvés dans une ambiance chaleureuse pour partager un repas "transatlantique" : paella, sangria et... sirop d'érable (cherchez l'intrus !). Nos hôtes s'étaient organisés pour que le soleil se couche juste au moment de l'apéro, timing impeccable. Nous comptons sur la présence lors de la prochaine soirée de toutes celles et ceux qui n'ont malheureusement pas pu se rendre disponible cette fois !

### Se sont aussi tenus un café à Hassan chez Carine et des apéros à Ambassador!

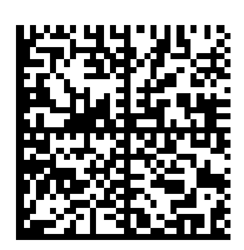
**Si vous souhaitez faire un café ou un apéro chez vous, contactez Carolina Teixeira (06 61 99 96 66 ) et proposez nous une date! Contribution de Rabat Accueil (aux apéros) à hauteur de 400 Dhs.**

# Conférences

## L'asso se présente



Un gros bout du bureau s'est rendu à l'université internationale de Rabat pour une conférence organisée par le service économique de l'ambassade de France et la chambre de commerce Franco-marocaine. Le thème était large: « Les enjeux de la relation économique franco-marocaine après le printemps arabe ». A l'initiative de Fanny une de nos adhérentes, notre association était conviée afin de présenter l'asso. Si vous voulez savoir ce que l'on a raconté, et bien il ne vous reste qu'à aller faire un tour sur la page Facebook de RAccueil en flash codant ceci!



web

## Conférence de Jean-Michel Bourlès par Karine A.

Jean Michel, magistrat de liaison à l'ambassade de France nous a reçu et nous a raconté le "droit" comme on raconterait une belle histoire, pour pouvoir nous expliquer, à nous adultes et aux ados qui étions là, comment la justice s'applique aux mineurs lorsqu'ils commettent des infractions.

Il a pu tout (ou presque) nous dire, des risques d'internet, de la drogue ou encore du vol... Nous étions plus d'une trentaine à l'écouter bien attentivement, avant de conclure autour d'un verre ou deux...

Il y aurait encore bien des choses à dire .. mais, il faut en garder pour la prochaine fois, n'est ce pas Jean- Michel?"

## Conférence de Alain Balme: « Faire profession de soi »

*"J'ai apprécié cette conférence car étant moi même dans le domaine du développement personnel , j'avais envie de découvrir d'autres manières d'aborder le thème de la connaissance de soi. On a assisté à la partie "théorique" de sa façon de procéder et de voir les choses, sans doute aurait-il été intéressant de vivre et d'expérimenter sa démarche. »* **Hind**

**Dorothée** a elle choisi d'aller plus loin après la conférence et nous en dit un plus…

Une conférence un lundi soir alors que je reviens tout juste de 10 jours de vacances et que ma *to-do-list* contient 37 missions à faire pour hier ? C'est clairement une idée saugrenue et déraisonnable. Oui mais voilà, l'intitulé me parle, et je sens qu'il y a plus que des mots derrière le concept de « faire profession de soi ».

Après avoir presque tourné dans toute la ville (il y a 3 rues qui portent le même nom dans Rabat…), nous arrivons finalement tous (une quinzaine) sans encombre dans la maison de gentils-adhérents-accueillants ( !) d'Hay Riad pour écouter le fruit des réflexions d'Alain Balme après des dizaines d'années passées dans l'univers des ressources humaines : de l'étude des sciences humaines à l'orientation professionnelle en passant par l'animation de stages de formation.

Contrairement à ce que certains auront pu craindre, il ne s'agit pas d'apprendre à user de ses charmes (quoique…), ni de rallier une sombre secte inconnue. Non, il s'agit plutôt de « prendre conscience de ses talents et les valoriser » notamment au moment de (re)chercher du travail.

Ca tombe bien. 3 ans ½ que j'ai interrompu ma carrière professionnelle. J'ai l'impression de ne pas avoir trop perdu mon temps et néanmoins que pourrais-je mettre sur un CV pour valoriser ces (douces, il faut quand même l'avouer !) années d'expatriation ? Comment vendre les dizaines de visites que j'ai reçues et innombrables visites guidées de la médina, voyages organisés dans tout le pays pour les autres et ma famille ; comment vendre les vêtements que j'ai fait créer

pour une association, mon engagement croissant dans Rabat Accueil ? Dans l'association de parents d'élèves ? En cherchant bien, il y a peut-être bien de la créativité, de la persuasion, de l'innovation, de l'adaptabilité, de la patience, de la gestion d'équipe, de la gestion de projet, de la négociation, de l'apprentissage d'une autre langue, de l'accueil, de la gestion de priorité, un soupçon de ressources humaines, de gestion là-dedans…

Il ne s'agit pas de mentir sur ses activités, mais de retranscrire et mettre en avant en termes professionnels les compétences qu'on a pu créer et développer.

Après une bonne heure de conférence d'Alain, petits cubes de sa création à la main et humour à la pelle, je décide de souscrire à la formation de 2 jours consécutifs qu'il propose à Rabat… 3 jours plus tard.

Les quelques copines que je croise alors et auxquelles j'en parle ne sont pas très rassurantes : « moi j'ai de sérieux doutes sur ce genre de « formation », est-ce qu'il ne va pas chercher à te manipuler ? » ; « tu vas voir, il va te faire aller chercher au fond de toi et même au-delà… »… quel mystère, je pars avec une petite appréhension et ne suis plus du tout rassurée quand il me confirme que oui, nous allons aller explorer au plus profond de nous-mêmes. Je panique un peu même si je sens qu'au fond de moi j'en ai réellement besoin.

Tout d'abord, et vous l'aurez compris,  il ne faut pas la sous-estimer, il y a une part de psychologie dans la démarche (j'en profite pour signaler l'importance de faire le stage avec des personnes auprès desquelles on est prêt à tout dévoiler de sa vie). En effet, Alain Balme et sa comparse, pour réaliser au mieux sa mission, a besoin qu'on lui raconte son parcours (voire son passé), ce qui n'exclut pas d'évoquer quelques moments douloureux. Vous êtes avocat  parce que dans la famille on l'est de père en fils depuis 4 générations alors que vous rêviez d'être tailleur de pierres ? vous n'avez pas fini vos études car vous n'en aviez pas les possibilités financières ? Aucun jugement bien sûr, le regard de tous est bienveillant, on est là pour avancer ensemble.

Organisée autour de 6 questions, la formation-réflexion consiste à répondre à des aspects-clés de sa personnalité et l'étayer par de multiples exemples. L'objectif pour le formateur est d'apprendre à vous connaître au maximum en un minimum de temps, et (non-accessoirement) d'aider chacun à SE connaître.

Loin de renier votre parcours, Alain Balme vous aide à comprendre le chemin parcouru et à croire dans votre souhait/rêve/projet de prendre un virage professionnel à 180°. Et avec lui, tout est entendable, tout est possible; Bien sûr si vous rêvez d'être chirurgien alors que vous êtes photographe il ne va pas vous proposer de vous lancer dans 10 ans d'études. Mais vous avez des souhaits, des envies, voire des rêves ? Alors lâchez-vous et on va tenter de voir comment s'en approcher.
A la fin de ces 2 jours de stage (bien denses, dont je ressortirai lessivée) je suis remontée à bloc et aidée dans mon projet professionnel ; j'ai les clés pour y croire, et la motivation pour mettre en œuvre les moyens d'y arriver. Après ne reste « plus » qu'à décrocher mon téléphone et ma souris pour lancer les contacts qui me permettront de me lancer. Croire en son projet, c'est déjà accomplir une bonne partie du chemin et dans les échanges professionnels, ça se sent.

En conclusion je dirais qu'avec son regard bienveillant, Alain Balme vous permet d'y voir nettement plus clair dans votre parcours, de réaliser un projet et d'y croire, de se donner les moyens de ses ambitions. Je pense que ça peut permettre un retour motivé à la vie professionnelle, une reconversion (pour éviter la crise de la quarantaine ? et pourquoi pas ?!), bref, un nouveau départ motivé et motivant ; Il suffisait de (se faire aider à) y penser !!!!

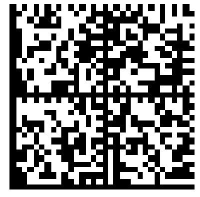
Pour plus de renseignements : http://www.eveildesvocations.fr
et http://www.perspectives-professionnelles.com

# Succès pour les artistes de Rabat Accueil par France M.B



Le 15 mars 2012, ce fut l'effervescence au Théâtre Mohammed V. L'atelier de l'artiste peintre Mohamed Mansouri Idrissi donnait son premier vernissage. L'exposition intitulée « Artistes en herbe et en couleurs » a remporté un grand succès. Les artistes issus pour la plupart de notre association se sont déménés pour présenter à un large public leurs peintures à l'huile délirantes de couleurs et d'imagination. Une soixantaine d'œuvres furent analysées, interprétées, ou tout simplement appréciées par un public conquis. Grand bravo donc pour cette première ! A réitérer évidemment avec les mêmes ou de nouveaux artistes qui se joindront à l'atelier… Si vous avez la fibre et l'envie, n'hésitez pas à nous contacter!





web

# Sortie à Medhia par Julien H.

Jeudi 15 mars à 8h30, moi Julien je suis là, au parking de Marjane Bouregreg avec ma Peugeot 406 break blanche. J'ai rendez-vous avec 11 Gentils Membres de Rabat Accueil pour une sortie éco-tourisme au port de Medhia !

Medhia est un port naturel sur l'estuaire de l'Oued Sebou. C'est à partir du Vème siècle av J.C que l'homme arrive. Mais son activité ne commence vraiment qu'au XVème siècle avec les portugais puis les espagnols… (Merci Wikipedia) Il en reste de nos jours un port de pêche pittoresque et une fortification qui domine la ville. Il y a aussi une grande plage et la réserve ornithologique de Merja Sidi Boughaba.

A 8h45 tout le monde est là sauf LA retardataire. Nous LA rejoignons au parking d'Oulja, où certains laissent leurs voitures. Nous partons à trois voitures avec 15 minutes de retard sur le planning.

Juste avant Medhia , en arrivant par la Nationale, nous passons devant la réserve à Piafs. C'est une ballade d'1 heure autour d'un étang, sympa à faire.



A notre arrivée, nous longeons de loin la jolie plage. Elle est mal nettoyée mais possède des restaurants avec vue sur mer.

En sortant du front de mer, nous passons sous la fortification. Elle est en ruine mais la cour au Canon est idéale pour un pique-nique en famille.



Enfin nous voyons le port. (Blague française: quelle est la différence entre un pêcheur et un charcutier ? Le pêcheur voit la côte avant le port !) Nous passons devant le "grill" du port. Il suffit d'acheter du poisson et eux le grillent.

Adjacent, se trouve le marché aux Poissons (porte bleue) que je néglige car c'est cher et pas forcément frais.

A 10h nous arrivons enfin au port des Chalutiers. Là, rien, walou, mackéiniche… Pas un bateau rentrant au port donc pas un poisson. Normalement, on y achète des caisses de 15/30 kg de sardines, merlans, dorades... pour 100/250 Dh. Mais aujourd'hui elles sont vides et sont prêtes à partir en mer. Le seul achat est de la glace pour remplir les glacières (5 Dh).



Alors, à 10h30, nous arrivons au port des Bateaux Côtiers et là, poissons frais à volonté! Sépias, poulpes, calmars, merlans, soles, dorades, raies, loups, requin... Les plus téméraires descendent sur l'escalier pour négocier directement avec les pêcheurs. Les autres parlementent avec les négociants qui viennent d'acheter leurs poissons sur l'escalier.





Après l'achat: le nettoyage. Certains gentils marocains, équipés de couteaux "ayant déjà servis", vous proposent avec insistance de vider vos poissons pour 10 Dh. Moi, je le fais chez moi car ici l'hygiène est précaire !

A la fin, un requin arrive et nous nous le partageons (50 Dh/Kg). C'est le seul hic de la journée car c'est une chair fraîche mais gélatineuse qui a déçu certains, mais bon ! Après une heure d'achats acharnés tous se regroupent pour rentrer. La joie se lit sur les visages, les glacières sont pleines !!!!!
Gloire et longue vie à Rabat Accueil !!!!



# Les cafés et apéros mensuels

## Le café à thème

Le café mensuel de mars a eu lieu chez Cécile d'adhémar. Après le succès du café gastronomie, voilà le café "bien-être et beauté", avec des minis massages offerts, des produits cosmétiques bio à base d'huile d'argan, des produits de beauté naturels fabriqués ici et encore quelques surprises.... En images ca donne ça!



**Merci à** Soleil d'Argan, Bio pur, Bulles & Savons ainsi que Aicha et ses massages (coordonnées dans les bons plans du site)

## Les cafés plus traditionnels:

### chez Mayya Zein et Valérie Michelet







# Apéro au Piétri par Tamara B.





L'apéro mensuel de Rabat Accueil est devenu un incontournable. Celui du mois d'avril s'est fait attendre car notre projet d'apéro au Mai Thai du mois de mars est tombé à l'eau. Malgré notre bonne volonté, nous n'arrivons toujours pas à nous mettre d'accord avec le restaurateur...qui dans ce cas-là nous proposait un prix spécial pour l'association : le double de son prix habituel !

Nous avons choisi d'épargner les porte-monnaies de tout le monde !



En général, l'organisation de l'apéro se passe bien et ce fut le cas au Pietri. Grâce à notre charmante adhérente Barbara, qui y travaille tout s'est déroulé très facilement !

Nous étions 55 à nous retrouver autour d'un verre. Nous avons apprécié les amuse-bouches, avec une mention spéciale pour les canapés au foie gras ! Même les retardataires ont trouvé un morceau à grignoter.
Certains d'entre vous, venaient pour la première fois à l'apéritif, et cela montre bien l'utilité d'un tel événement (et non, ce ne sont pas toujours les mêmes qui se retrouvent ...) et l'envie de rencontrer des gens, de discuter et de découvrir un lieu.
Une trentaine sont restés diner et ont apprécié la cuisine méditerranéenne du restaurant.

Le Pietri propose également des soirées jazz et musique du monde, le mardi, vendredi et samedi avec des groupes talentueux d'ici et d'ailleurs : des soirées à partager entre amis ou en couple ! On ne pourra plus dire qu'il ne se passe rien à Rabat, le soir !

## « La guerre des boutons » par Charlotte B.



C'était l'occasion de découvrir ou redécouvrir ce grand classique du cinéma français qui n'a pris presque aucune ride… Qui n'a jamais fredonné "mon pantalon est décousu et si ça continue on verra l'trou d'mon…" ?

La salle Gérard Philippe que l'institut Français mettait gracieusement à notre disposition se prêtait parfaitement à cette projection très familiale! Petits et grands se sentaient presque comme à la maison. A l'issue du film, les enfants ont même pu aller découvrir le matériel de projection dans la petite salle derrière. Et bien sûr personne n'est reparti en disant "si j'aurais su, j'aurais pas venu!".

Avis de jeunes spectateurs: "*J'ai beaucoup aimé, c'était super drôle. J'aimerai beaucoup le revoir. J'ai adoré le P'tit Gibus. Merci à Rabat Accueil d'avoir organisé ça.*" *Raphaëlle(11 ans).*

"*J'ai beaucoup rigolé quand le petit garçon a dit à son père qu'il était une "c….. molle" et qu'il courrait dans les champs pour pas se faire attraper*" *Max (7 ans)*

"*On était dans un endroit chaleureux et familial pour regarder un vieux film mais très rigolo!*" *Pauline (13 ans)*

Un grand Merci à L'institut et à François-Xavier Adam.

## Un agréable dimanche matin à Casa ou comment voir une ville autrement par Catherine D.









La visite culturelle organisée dimanche avec Casa mémoire a réuni 12 personnes qui ont pu découvrir la grande richesse architecturale

de la ville "blanche".

L'association Casamémoire organise des visites-découverte de l'architecture et de l'urbanisme du siècle dernier constituant le patrimoine récent marocain. Ces visites se déroulent sous forme de promenade accompagnée d'un membre de l'association qui attire votre attention sur les bâtiments ayant un intérêt architectural tout en expliquant le contexte du développement de la ville et les divers mouvements architecturaux qui se sont succédés. En effet, Casa a participé à tous les mouvements architecturaux du XXème siècle en absorbant les tendances et en les intégrant au fur et à mesure de son développement. Grâce à notre guide-architecte nous avons levé les yeux vers ce patrimoine et avons appris à voir ce qu'en temps ordinaire on ne voit pas ; comme les mille et un détails caractéristiques des tendances art déco de cette ville.

Pour accéder au site de Casamémoire : www.casamemoire.org/

## Journée nautique atypique sous 35° sur la plage de Rabat par Florent et Bérengère de B.



C'était l'occasion d'aller découvrir les diverses activités nautiques proposées par le club de la plage dans une ambiance conviviale et familiale.

Julien, notre gentil organisateur avait tout prévu pour passer un bon moment. Nous nous sommes retrouvés à environ 10 familles (35 au total) dans la simplicité autour d'un barbecue pique-nique sur le front de mer, dans un emplacement atypique, limite spartiate.



A l'heure du déjeuner, la plage était encore bien loin d'être bondée. Les diverses activités proposées à l'issue étaient attrayantes et fort diverses : canoë Kayak, laser, catamaran, petit

bateau à voile, surf, zodiac.



Tous le monde, enfants et adultes, équipés de gilets de sauvetage était répartis sur une embarcation en fonction de son souhait. La mise à l'eau s'est effectuée sous les coups de 14h00, au moment où la plage se remplissait progressivement. Encadré par la sécurité nautique et par quelques beaux moniteurs marocains, nous voilà partis pour un tour de grand large d'environ deux bonnes heures, avec somme toute, peu de vent mais beaucoup de soleil…

Sortant de la baie, chacun pouvait découvrir et admirer Rabat, Salé et les Oudayas vues de la mer. Très très beau et tellement insolite !



La baignade au grand large a été appréciée par beaucoup, les coups de soleil probablement moins…Vers 16h00, il fallait songer au retour. Chaque embarcation rentrait à son rythme en fonction de la force du vent ou de ses propres bras.

Mais en entrant dans la baie, quelle ne fut pas notre surprise de découvrir cette foule agglutinée sur les rochers et la plage ! Impressionnant…On aurait pu se croire sur le bord du Nil ou en Asie sous très fortes chaleurs. Cela grouillait dans tous les sens. Comment allions nous faire pour fendre cette foule et débarquer tout ce petit monde sur le sable brulant en souplesse




Les baigneurs, souvent des enfants, s'accrochaient aux embarcations manquant plus d'une fois de les faire chavirer. Cependant nos moniteurs étaient là pour faire la police et ont bien assuré face à cette jungle

en ébullition.  Nous étions en confiance mais pas très à l'aise.

Nous nous doutions bien qu'il y aurait plein de monde un dimanche sous forte chaleur mais c'était là l'occasion avec un groupe bien sympa de tenter l'expérience.



Tout s'est finalement bien passé et confirme que le club nautique assure. C'est une expérience à vivre au moins une fois pour tous les r'batis et les fanas voile pourront vivre leur passion ou découvrir certaines activités du club à travers les nombreux stages organisés tout au long de l'année.

## Assemblée générale par Anne-Gaëlle El I.

Après avoir rempli mon devoir de citoyenne le 6 mai dernier, je me suis dit qu'il ne fallait pas s'arrêter là et j'ai décidé de m'inscrire à l'AG de Rabat Accueil du 11 mai pour témoigner de ma reconnaissance pour le travail des bénévoles de l'association sans quoi je n'aurais pas eu l'occasion d'être invitée à cette agréable soirée au bord de la piscine, d'apprendre à nager à ma fille via des cours à la piscine d'Almédia, de me régaler de terrines de lapin pour entretenir mes abdos ou bien entendre mon mari se présenter lors de soirées Rabat Accueil en précisant outre son prénom, le fait qu'il soit mon mari pour que l'on puisse le situer, sur ce point, j'avoue que je ne m'en lasse pas.. .



Arrivée à 19h30, je découvre une équipe féminine très active pour faire en sorte que cette soirée soit réussie : Hafida, sur le pied de guerre, réceptionne avec méthode les plats qui arrivent en masse, Tamara gère une urgence pendant que Vanessa s'occupe du punch. En parallèle, une pile d'assiettes se prépare à recevoir toute une masse de victuailles alors que mon estomac se creuse en même temps que celui de Violette qui elle, a le droit de crier haut et fort sa faim pour réclamer sa pitance. Je picore en cachette avec Adrien des cacahouètes laissées seules sur le coin d'une table.

La tension monte au fil de l'arrivée des convives, aurons-nous atteint le quorum nécessaire pour valider le budget et le nouveau bureau pour l'année 12-13, la glace pour rafraichir nos esprits sera-t-elle livrée à temps, pourrons-nous projeter la dernière version powe-poitt pour illustrer les propos de Karine ?...



L'audience se fait désormais silencieuse et écoute attentivement le bilan de cette année fructueuse en réalisations pendant les maris, de plus en plus nombreux, se massent au dernier rang. Merci aux 35 bénévoles de Rabat accueil qui contribuent au fait que nous vivions avec sérénité notre expatriation, merci au site internet sans quoi les soirées DVD du dimanche soir seraient toutes hypothéquées. Le choix de la nouvelle équipe est validé ! Des larmes témoignent des amitiés qui se sont créées pendant cet engagement associatif et humain.





« Bonjour, je suis le mari de ma femme… » « Comment vas-tu, tes projets pour l'année prochaine se concrétisent-ils ? »… place aux petits mots partagés avec les invités de cette soirée que nous avons plaisir à revoir autour d'un délicieux buffet et d'un punch exceptionnel qu'il a fallu gérer pour permettre de ramener Oscar, notre voiture, à bon port.



Merci à Dj Nico d'avoir sonorisé cette soirée et à Karine de nous avoir ouvert ses portes. Merci aux bénévoles de RA.





Deux photos de l'avant AG… c'est comme ça! Ca bosse dur.

# 2 jours à l'Assemblée Générale de la FIAFE



Dans l'objectif de vous faire partager les meilleures pratiques des autres accueils dans le monde et de donner le cap à ce que sera le Rabat Accueil de l'année 2012/2013, nous nous sommes rendues à Paris à l'AG de la FIAFE (Fédération Internationale des Accueils Français à l'Etranger) les 14 et 15 mai dernier.



Pas moins de 65 accueils y étaient présents, de Washington à Pékin en passant par Johannesburg ou Dublin. Seulement 3 hommes présents, mais il paraît que la « profession » se masculinise. Il faut dire que jusqu'à récemment le statut de Président(e) d'accueil était carrément interdit aux hommes !

Le réseau de la FIAFE , c'est aujourd'hui 200 accueils dans le monde, 5 000 bénévoles, 100 000 participants, le plus gros accueil pour cette année étant Shanghai, avec 1 700 familles adhérentes. Vous voulez en savoir plus et retrouver vos copines en photos ?… allez faire un tour sur leur site internet : http://www.fiafe.org/

Lundi, nous avons eu l'honneur d'être reçus au Sénat toute la journée. A l'ordre du jour : élection du nouveau bureau, approbation des comptes, partenaires (Uni Presse, le Petit Journal, la Banque transatlantique ou la CFE, entres autres), mais surtout partage des bonnes pratiques. C'est ainsi qu'El Jadida Accueil (passé de 0 à 140 adhérents entre janvier et mai 2012, qui dit mieux ?) nous a parlé de sa Caverne d'Ali Bébé ou comment avoir un stock de matériel de puériculture quand les amis/petits-enfants et autres débarquent en nombre ; qu'à Pékin le *taxi book* permet de montrer aux chauffeurs de taxi des photos du quartier où l'on veut se rendre, et ainsi se déplacer dans la ville même si on ne maitrise pas le chinois. Istanbul



Accueil a mis sur pied, de son côté, le café « actualité » etc, etc…

A l'heure des comptes nous ne dormions pas et avons même été terriblement intéressées quand les salaires virtuels des bénévoles ont été valorisés dans le compte de résultat ! (les 15 bénévoles du bureau de la FIAFE ont ainsi consacré à leur mission 5570 heures en 2011, ce temps passé valorisé représentant un don de temps évalué à 160 300 euro !! sur un budget de 30 000 euro on vous laisse imaginer l'importance de ce don en nature…



A l'heure du déjeuner nous étions dans le salon pourpre (eh oui, on ne se refuse rien !), et c'est Monsieur Saint-Paul, Directeur des Français de l'Etranger, entouré de Madame la sénatrice GARRIAUD MAYLAM et Marie CORTEY DUMONT, Présidente de la FIAFE, qui nous ont rappelés l'importance de notre mission.

Mais au fait, quelle est-elle exactement, cette mission ? « Animer la communauté française et francophone à l'étranger grâce à l'engagement de milliers de bénévoles répartis sur les cinq continents, tel est l'objectif des Accueils du réseau de la FIAFE.
Ils aident tous les expatriés et leur famille, sans aucune distinction sociale, politique ou confessionnelle, à s'adapter à leur nouveau pays de résidence dans un cadre chaleureux et amical. »



Pour l'anecdote, Monsieur Saint Paul nous a rappelé que la résidence de l'ambassade de France était « notre » résidence à tous et qu'il ne fallait pas hésiter à solliciter l'ambassade dans cette optique (chériiiiiiii, j'ai enfin trouvé la maison de vacances que tu cherchais….).
A Rabat, nous n'avions pas attendu, raison laquelle depuis deux ans le petit-déjeuner de rentrée de l'association a lieu là-bas.



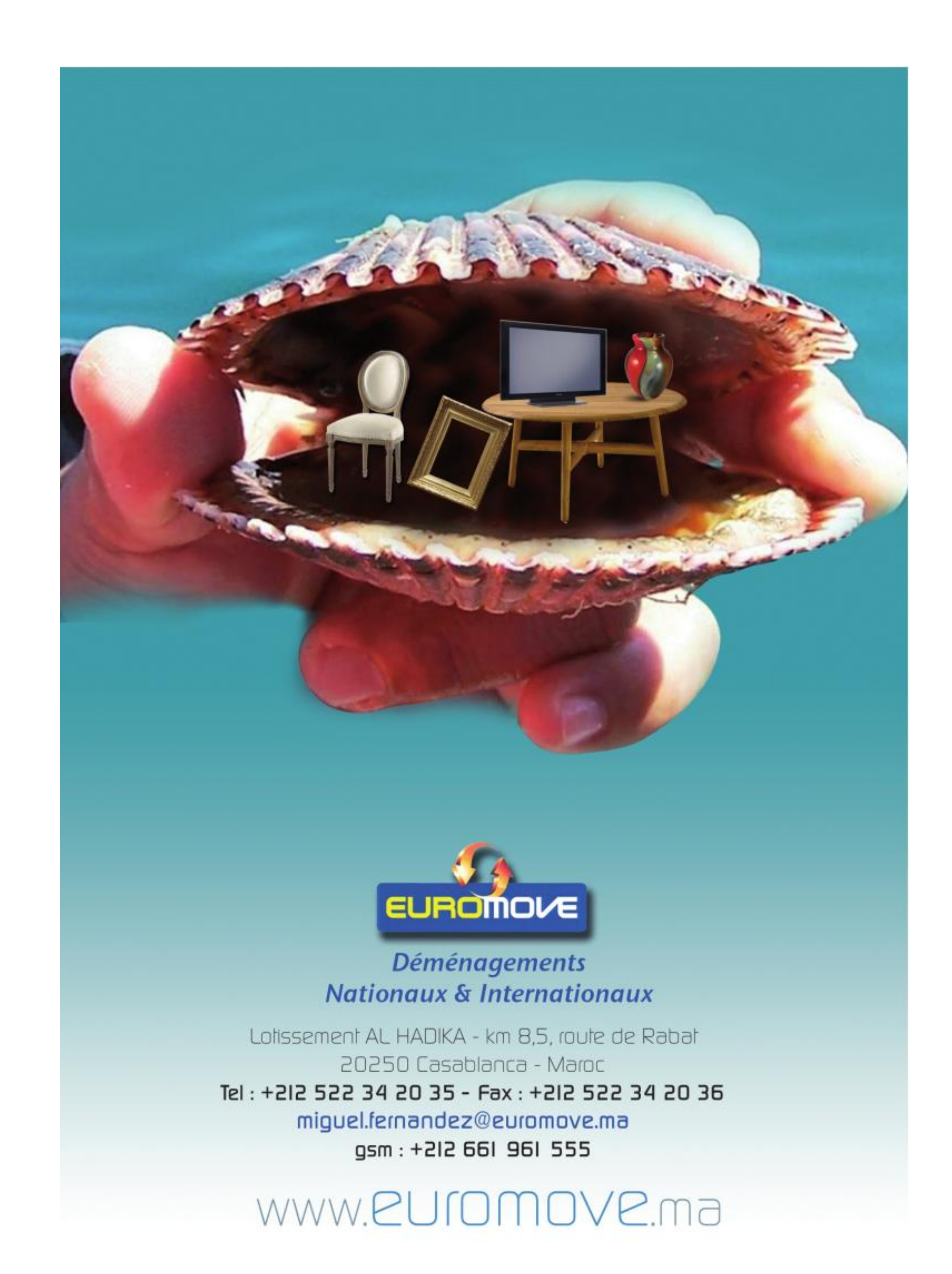
Lundi soir, pas de sortie en boite pour l'équipe de Rabat accueil, on a juste le temps d'une petite bière sur le zinc et l'achat d'une paire de chaussures (bah oui, faut quand même profiter un peu de l'ambiance parisienne) avant de diner avec les filles (et gars) des accueils. On a fait table commune avec Dublin, Istanbul, New York, Genève. Quel plaisir d'échanger en constatant que les problématiques rencontrées sont les mêmes partout dans le monde, que nous travaillons toutes bénévolement dans le même état d'esprit. Et quelle mine d'idées et de conseils !

Mardi, c'est la Banque Transatlantique qui nous a reçus dans ses locaux avenue F.D. Roosvelt ; on a d'ailleurs bien failli rester coincées là-bas pour cause de passage du tout nouveau convoi présidentiel !

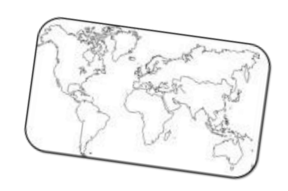
Plus sérieusement, la journée était consacrée à des formations : argumenter pour convaincre pour Vanessa, travailler en équipe pour Dorothée et préparer la relève pour Karine : tout un programme…vous nous direz à l'suage si on a tout bien compris.

Allez, on vous laisse, il y a du pain sur la planche.




EUROMOVE
Déménagements
Nationaux & Internationaux
Lotissement AL HADIKA - km 8,5, route de Rabat
20250 Casablanca - Maroc
Tel : +212 522 34 20 35 - Fax : +212 522 34 20 36
miguel.fernandez@euromove.ma
gsm : +212 661 961 555
www.euromove.ma

## De là-bas et d'ailleurs



Sophie Drugeot et son fiston sont venus passer quelques jours à Rabat pour revoir tous les amis. Tout se passe bien à Saint-Jean de Maurienne mais Sophie a eu du mal a quitter le beau soleil rabatis même s'ils ont bien profité des pistes cet hiver!

Eric et Katya Piazzon en provenance de Dubaï ont eux aussi fait un passage éclair au Maroc! Tout va bien pour eux, même si le Maroc leur manque bien sur!

## Des joies….



Paul est arrivé très vite chez Aurélie et Pierre Jean!



Lors de la journée de la femme,
Sophie et Marc ont eu la joie d'accueillir
Eléane le 8 mars 2011



Le jour du printemps
a fait fleurir une petite merveille,
Fleur Joséphine Marie
de la famille des Bourlon Ramirez



Violette a rejoint la fratrie de
Malo, Alix et Camille
chez Isabelle et Benoit le 13 avril:
à temps pour le couscous du vendredi!

# L'inscription aux activités et évènements par isa de B.

Vous avez envie de vous inscrire à l'une des 52 activités proposées par RA mais vous ne savez pas comment faire !!!!! Rien de plus simple ! En suivant le petit mode d'emploi ci-dessous.

**Rentrez votre email en entier dans la case « login » et votre mot de passe dans la case « Mot de passe »** en haut à droite de la page d'accueil

**POUR VOUS INSCRIRE A UNE ACTIVITE OU A UN EVENEMENT**, il vous reste à faire 3 clics seulement

1 - A gauche de la page d'accueil, cliquez sur « Activités et évènements »

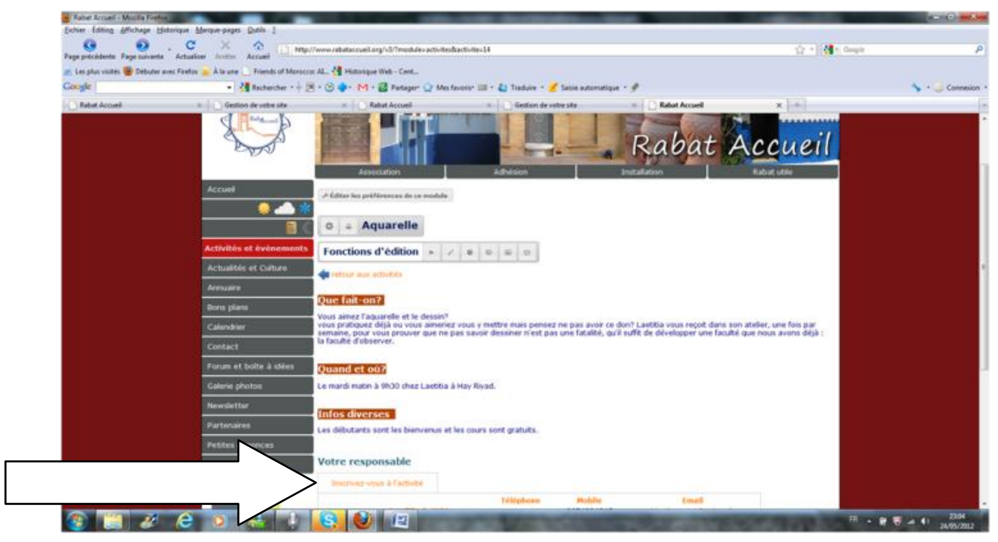
2 - Cliquez sur l'activité à laquelle vous voulez vous inscrire (par exemple : Aquarelle)






web

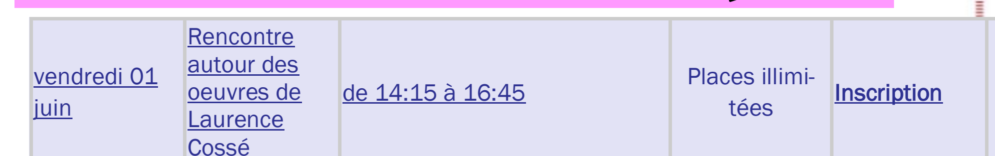
3 - Cliquez sur « Inscrivez vous à l'activité ». Vous recevrez ainsi directement les infos mails de l'atelier. Pour annuler votre inscription, cliquez sur « Annuler l'inscription »




**IL VOUS FAUT MAINTENANT VOUS INSCRIRE AU RENDEZ-VOUS de L' ACTIVITE CHOISIE**, il suffit de 4 clics

1 - A gauche , cliquez sur « Activités et évènements »
2 - Cliquez sur l'activité à laquelle vous voulez vous inscrire
3 - Cliquez sur « Inscriptions » dans la ligne située sous les photos des responsables et indiquez le nombre de places que vous souhaitez.

**Rendez-vous de l'activité**



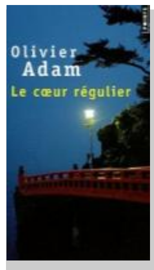
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| vendredi 01 juin | Rencontre autour des oeuvres de Laurence Cossé | de 14:15 à 16:45 | Places illimitées | Inscription | |

4 - Cliquez sur « Envoyez votre demande »
Vous recevrez une confirmation de votre inscription par mail rapidement. Si vous ne recevez pas de confirmation, cela n'a pas fonctionné: recommencez ou contactez-nous.

# Coups de cœurs des cigognes par Nathalie DR



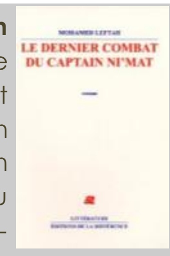

**Série grise de Claire Huynen** : *Amusant, amer, émouvant, éprouvant….ça dépend comment on conçoit la vieillesse* ! « Ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on n'a plus le droit de vivre, non ? Notre narrateur décide de rentrer dans une maison de retraite. Pas d'enfants, des amis à qui il ne veut pas confier sa future décrépitude, notre bonhomme organise la veille de son départ une grande bouffe directement inspirée du Festin de Babette et va s'installer à Mathusalem, « maison de retraite pour adultes valides ».




**Le cœur régulier de Olivia Adams** : *fabuleuses descriptions* : Voici un extrait de la critique de Télérama : « *Le Cœur régulier* met en scène Sarah, jeune femme au point de bascule, à ce moment de la vie où tout peut s'effondrer. Olivier Adam se glisse dans sa peau avec autant de facilité que dans celle de Marie, l'héroïne d'*A l'abri de rien*. Comme tous ses personnages, Sarah est en fuite, elle se sauve pour se sauver, elle est venue au Japon, *« le coeur en cavale »*, sur les traces de son frère, mort quatre mois plus tôt dans un accident de voiture, peut-être suicidaire. Sarah soudain n'en peut plus, ne joue plus, elle a laissé, en banlieue parisienne, sa vie trop formatée, son mari *« si parfait »* et ses deux enfants……. Avec une grâce à vous mouiller les yeux. Il dit, avec une grande simplicité de moyens, la sécheresse d'un monde d'individus solitaires, sans pitié pour les plus fragiles.




**Les dames de la nage de Bernard Giraudeau** : Résumé (Evene): Trois amis, trois destins à la recherche de l'amour à travers le monde. Amélie l'amour d'enfance retrouvée, Mama l'initiatrice africaine, Jo, la vie et la liberté qui se partage, Marguerite qui s'en va après avoir fait un signe à travers la vitre, les femmes de Dikilou, la passagère oubliée sur le quai, Marcia le travesti qui voudrait tant être une femme...Autant de rencontres et de nuances dans les sentiments qui permettent à ces trois hommes de se construire, de chercher leur vérité. Et la fraternité, le voyage et l'aventure.




**Le dernier combat du Capitaine N'mat de Mohamed Leftah** *(auteur marocain) : très beau roman* : extrait de la critique de Abdellah Taïa publié dans Tel Quel : « Mohamed Leftah n'est pas mort. D'outre-tombe, il nous envoie ces jours-ci un roman courageux, nécessaire, vivant et engagé. Ecrit en 2006, son titre est déjà en soi tout un programme : Le dernier combat du captain Ni'mat. Un combat pour exister enfin en tant qu'individu dans une société arabe qui s'obstine à nier haut et fort toute tentative d'affranchissement sincère. Un combat qui, même si plusieurs Arabes s'en défendront, concerne tout le monde aujourd'hui………. On en sort bouleversé, en larmes. Triste. Heureux. Accablé. Soulagé. On s'en souviendra longtemps. A lui seul, ce roman concentre tous les combats qui agitent le monde arabe (et le Maroc en particulier) depuis ces dix dernières années »




**Les fleurs de lune de Jetta Carleton** : (Evene) : « Pendant la première moitié du XXe siècle, Matthew et Callie Soames se créent un monde à eux, dans leur ferme de l'ouest du Missouri, et élèvent leurs quatre filles au caractère bien trempé. Jessica leur brisera le coeur. Leonie ne tombera pas amoureuse de l'homme qu'il lui faut. Mary Jos'échappera du cocon familial pour s'installer à New York. Et le destin de l'enfant sauvage, Mathy, sera la plus terrible des tragédies que cette famille aura à vivre. Toutes ces années, ils aimeront, décevront, consoleront, pardonneront – et, au bout du compte, ils en viendront à chérir farouchement les liens d'amour qui maintiennent leur famille unie. »

**Le léopart de Joe Nesbo:** Quand on le commence, on ne peut plus le lâcher….Il s'agit d'un auteur norvégien, et la critique dit de ce dernier opus : "si vous trouvez que Millénium et un chef d'œuvre, c'est que vous n'avez jamais lu un roman signé Jo Nesbo" ! Tout un programme donc….Un inspecteur récurrent dans les intrigues, Harry Hole ; une description très visuelle, presque cinématographique, on se sent complètement dans l'ambiance. Evidemment c'est un polar, et ça donne furieusement envie de lire les 8 romans précédents…




**La femme du premier ministre de Laurence Cossé :** L'express : « Le duc de Choiseul est homme d'esprit autant que d'action, séduisant et séducteur. Ne lui manque que l'argent. Sa femme fidèle y pourvoira. Et saura l'aimer, aimer et souffrir, en silence. »

# SORTIR à RABAT avec BABELFAN.MA

**Babelfan.ma vous propose une sélection d'évènements pour l'été 2012.** Le programme du troisième trimestre 2012 des différents lieux de culture de Rabat n'étant pas encore publié, nous vous invitons à consulter régulièrement le site internet culturel : www.babelfan.ma, mais surtout à vous inscrire à la newsletter à partir du site pour recevoir chaque lundi le programme culturel de la semaine. La page Actu du site de Rabat Accueil est aussi mise à jour quotidiennement avec une sélection d'informations culturelles.

## Quelques Expositions à voir ou revoir :



**Reg'Art Subjectif :**
**Jusqu'au 30 Juin 2012 à la Villa des Arts, Rabat**
La Fondation ONA rend un vibrant hommage à l'artiste contemporain majeur, académicien et fondateur du mouvement subjectiviste BERNARD DE SOUZY à travers l'organisation d'une double exposition intitulée Reg'Art subjectif.



**Edith Payer : Passage vers l'étrange**
**Jusqu'au 29 Juin 2012 au Cube, Independent Art Room, Rabat**
Dans son exposition "Passage vers l'étrange", l'artiste autrichienne Edith Payer montre une sélection d'œuvres qui sont des variantes d'un traitement alternatif des objets existants.



**Regard sur l'œuvre de Jilali Gharbaoui**
**Jusqu'au 25 Août 2012 au Musée Bank Al Maghreb, Rabat**
Disparu à l'âge de 41 ans, il laisse derrière lui des toiles résolument abstraites qui connaissent un grand succès auprès des collectionneurs.

## Spectacles, Concerts, etc…

**Récital à ne pas manquer le 11 juillet ! A 20h00 à la Salle Gérard Philippe , Rabat.** Concert exceptionnel du Ténor marocain **Adellah Lasri.** Ténor, diplômé du CNSM de Paris et « révélation classique 2010 »



de l'ADAMI, il est depuis septembre 2009 à l'opéra studio du Staatsoper Unter den Linden à Berlin. **Dina Bensaïd**, pianiste, découvre l'instrument à 4 ans. Recevant de nombreux prix (concours SAR Lalla Meryem…), elle est depuis 2009, au CNSM.

**Le Ciné-Club de l'Institut Français** : Tous les samedis à 18h30 au cinéma 7ème Art, et Tous les dimanches à 20h00 à la salle Gérard Philippe jusqu'au 15 Juillet – Au programme : Une vie meilleure, Le Cheval de Turin, Noces Ephémères.

## Les Festivals de l'été à Rabat



Du 13 au 17 Juin 2012 : **Festival Jazz au Chellah**
Pendant 5 jours, vibrez au son du Jazz dans un cadre enchanteur.




Du 22 au 30 Juin 2012 : **Festival International du Cinéma d'Auteur de Rabat** – Théâtre National Mohammed V
Festival encore peu connu du grand public mais qui chaque année présente une sélection de films de grande qualité .

## Et Ailleurs …

**Essaouira** : Festival Gnaouas du 21 au 24 juin 2012
**Marrakech** : Festival National des Arts Populaires à du 20 au 24 Juin 2012
**Agadir** : Festival Timitar du 27 au 30 Juin 2012
**El Jadida** : Festival Jawhara du 1er au 7 Juillet 2012



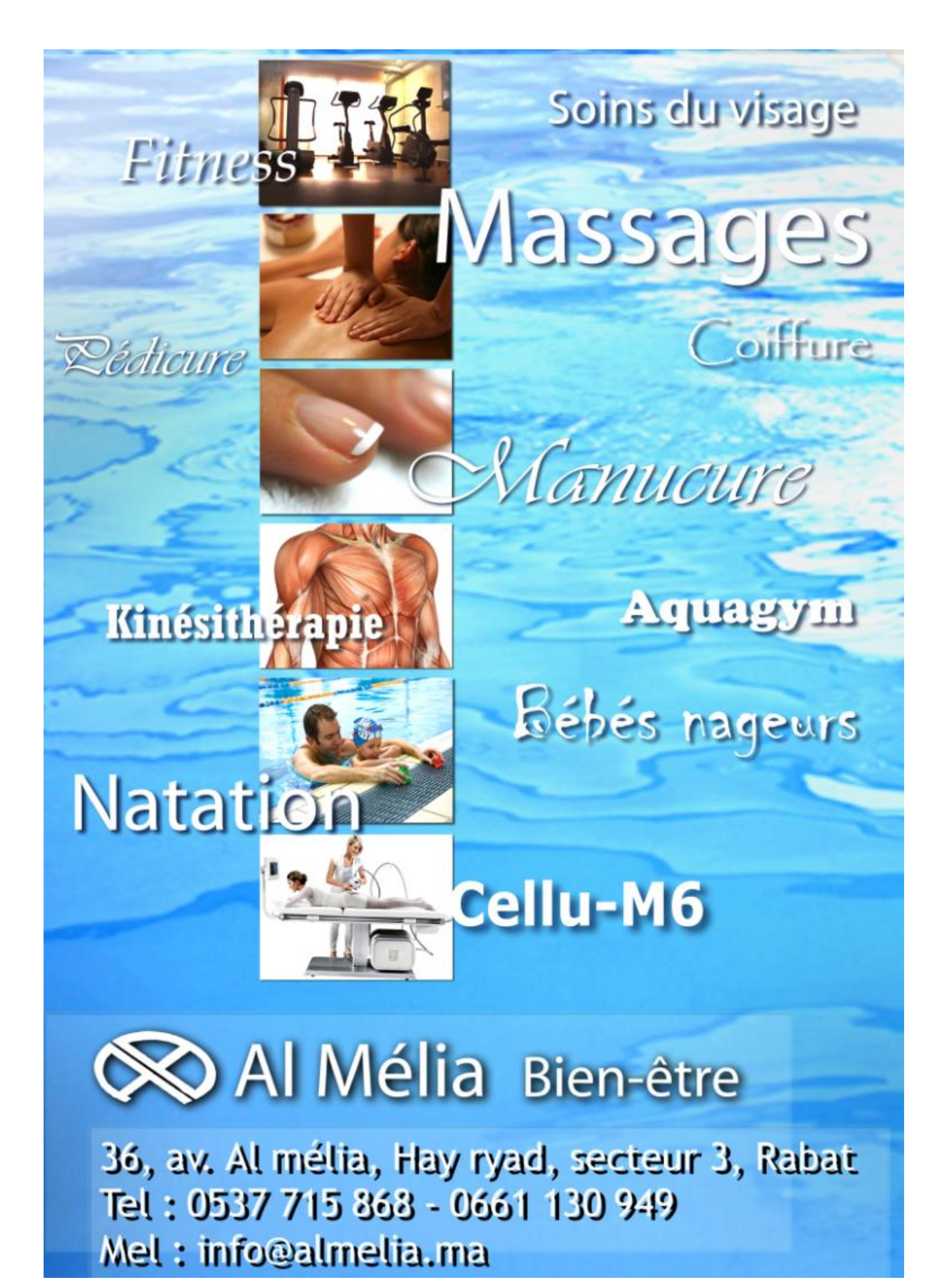






**Pour ne plus dire qu'il ne se passe rien à Rabat, rendez-vous sur**




Soins du visage
Fitness
Massages
Pédicure
Coiffure
Manucure
Kinésithérapie
Aquagym
Bébés nageurs
Natation
Cellu-M6
Al Mélia Bien-être
36, av. Al mélia, Hay ryad, secteur 3, Rabat
Tel : 0537 715 868 - 0661 130 949
Mel : info@almelia.ma

# Il fait beau, on sort (la suite)





## Parcours Vélo du Parc Hilton

**(Isa de C.)**

En prenant jusqu'au bout la rue derrière le Sofitel (grande piste de décollage à OLM, le long de l'école des Schtroumpfs) vous arrivez derrière le parc Hilton et là se trouve un parcours à l'origine prévu pour l'initiation à la sécurité routière de nos chères têtes blondes. Des petites routes à double voie, des stop, des passages piétons. Tout est un peu vieillot mais les enfants s'éclatent avec leur vélo et s'y croient. Quelques bancs et coins d'ombre pour les parents en été. Vous pouvez y rester quelque temps avant d'aller vous balader dans les allées du parc. Il y a parfois un animateur "Sécurité" mais je ne l'ai jamais vu et je n'ai jamais réussi à connaître ses horaires d'installation des panneaux indicateurs miniatures ou des feux tricolores…

Au parc Hilton (Sofitel), il y aussi des **jeux gonflables** (payants: entre 10 et 20 dh) dont les enfants raffolent bien évidemment ! **Quelques toboggans et tourniquets** aussi ! Quand vous avez l'hôtel et le parcours vélo à votre gauche, ces jeux là sont plutôt sur la droite.

## Prendre le tram pour déguster une glace à la Marina de Salé (Isa de C.)



Une petite balade sympa... Allez visiter la tour Hassan et le mausolée Mohamed V. Puis en laissant votre voiture bien garée, prenez le tram sur l'avenue Al Alaouiyine (quand vous avez la Tour à votre gauche c'est la grosse avenue derrière vous), ligne 1 jusqu'à Bab Rouah à Salé. Là, dirigez-vous vers la gauche vers la Marina de Salé en bord de mer où vous attend une myriade de restaurants et snacks pour prendre une glace. Les petits déj au soleil sont aussi bien agréables ainsi que les déjeuners ! Tout ça face à la tour Hassan, à la casbah des Oudayas, entouré de jolis voiliers et yachts !

## Les plages

Si ça vous tente, voilà quelques plages sympas que l'on connaît à moins d'une demi heure de Rabat.

***En direction de Casablanca:*** Les plages de TEMARA sont les plus proches, il y en a plusieurs dont celle des Contrebandiers ou Val d'or. Elles sont accessibles en voiture et indiquées pour la plupart par des petits panneaux sur la droite de la route. Lorsque vous êtes dans l'artère principale de TEMARA (prendre l'autoroute de Casa et sortir à Temara), n'hésitez pas à prendre une des ruelles sur la droite qui vous amènera directement à la plage.

**La plage des contrebandiers** est particulièrement sympa à marée basse, les enfants peuvent marcher dans les rochers et découvrir toute une faune et une flore marine: Prenez les sauts et les épuisettes!

**La plage du Val d'or** : un peu plus loin sur la même route côtière, la plage du Val d'or est très bien pour les petits car la mer forme un petit lac où l'eau est peu profonde et sans vagues. Il y a un petit café où l'on peut grignoter quelques brochettes ou pizzas Si vous voulez seulement contempler les interminables vagues ou un joli coucher de soleil, vous pouvez également vous promener sur les corniches de Miramar, à proximité du restaurant du même nom (panneau Plage HARHOURA) ou de la plage TEMARA, accessibles à pieds et en vélo (ou poussette, ou trotteur, etc.). De juin à septembre, quelques attractions de fête foraine (petit manège, auto-tamponneuses) sont installées sur la place en front de mer de la plage TEMARA, et des concerts gratuits sont quelques fois organisés. Aussi, avec les deux cafés avec vue sur mer, le bord de mer est animé toutes les soirées d'été jusque tard dans la nuit.

En continuant vers le sud, **la plage d'Ain Attiq** est très grande et permet de bonnes promenades en bord de mer. Juste après, le restaurant Rose Marie a une belle terrasse sur la mer et sert de délicieux poissons grillés à des prix tout à fait abordable. L'hôtel la Kasbah à gauche du restaurant per-



met également de déjeuner tout en profitant de la piscine d'eau douce. La vue est très belle, les enfants jouent sur la plage juste en-dessous ; à marée basse on peut même traverser et accéder aux rochers en face, en ramassant quelques moules au passage… L'été, mieux vaut se mettre à l'abri du soleil au bord de la piscine. Moyennant 80dh par adulte et 50dh par enfant on peut même s'y baigner (un grand bassin et un plus petit pour les enfants). Côté cuisine : salades, friture de poisson, pièce de boeuf (pas de tagine) ; crème caramel, mousse au chocolat : rien de très original mais c'est surtout pour la douceur de la journée qu'on s'y rend. Prendre l'autoroute direction Casablanca. Sortir à Ain Atiq (entre Temara et Skhirat) et rejoindre à droite la route côtière. Prendre à gauche en direction de Skhirat. Après 1.8km La Kasbah est à droite



**La plage de Sidi Ahbed (ci-contre)** est plus loin et indiquée sur votre droite après la station Service Eléphant bleu après un rond point: il faut un peu grimper dans un quartier résidentiel, se garer quand vous voyez sur votre droite la plage en contrebas: Plage de sable fin, petite, propre et sans vague.

**La plage de Skhirat :** Prendre l'autoroute de Rabat et sortir à Skhirat: pour accéder à la plage principale, prendre à droite à la sortie de l'autoroute et continuer tout droit, jusqu'à l'Amphitrite Palace. Se garer et prendre les petits passages entre les maisons. Sur cette plage, il y a une école de surf qui a une bonne réputation. Un peu plus loin, il y a un marché aux poissons local et typique. La bande de sable est relativement large (possibilité d'organiser des sports de plage en mi-saison quand la température de l'eau est trop basse). Cette plage est sans doute une des plus propres de la région car labélisée Pavillon Bleu et la baignade est généralement surveillée. **Ne pas s'aventurer plus loin que le marché au poissons car il y a de très forts courants et lames de fond qui chaque année emportent des nageurs ou des surfeurs.**



Encore plus loin, **la plage de Bouznika** est accessible depuis l'autoroute. C'est une belle plage, avec de belles vagues (parfois un peu fortes pour la baignade des non-initiés), des douches et des sanitaires en libre accès.



Ne manquez pas **le restaurant « Food and beach club Eden wed »** à Bouznika: Un cadre génial, directement sur la plage... on croirait rêver!! La carte est assez simple, mais la vue sur la mer et l'ambiance valent le détour!! Vous pouvez même louer des matelas (200dhs la journée), vous installer tranquillement et boire un verre pendant que les enfants font des pâtés de sable ou que les plus grands profitent du club de surf tout à côté. Ouvert de mai à septembre environ. (Résidence Eden Island, route côtière de Rabat, Bouznika. Réservations au 06 61 29 69 38)

***En direction du Nord et de Salé:*** Se rendre à Salé par le pont, prendre la route principale qui devient une route à trois voies. Rouler au moins 20 minutes et passer devant le musée Benghazi . **La plage des Nations** est indiquée sur la gauche. Il y a sur la plage un grand hôtel au look un peu désuet. Vous pourrez y déjeuner en terrasse et profiter de la piscine d'eau salée, de douches et d'un accès à la mer. Méfiez-vous des courants assez forts sur cette plage.

## Le lac du barrage Sidi Mohammed Ben Abdallah



C'est une jolie balade à environ 20 kms de Rabat. Le barrage fut mis en œuvre en 1974. Les oueds Bouregreg, Grou et Krifla l'alimentent. Il couvre une superficie de 43 km2 et sa retenue d'eau est de 896 millions de m3. Le lac du barrage est un plan d'eau de 6 km2, d'une profondeur de 37 à 42 mètres, très vaseux. On peut y pêcher des carpes et des perches entre autres espèces. Voilà pour la petite histoire !! Pour vous y rendre : A partir des Zaërs , prendre l'autoroute (ou voie de contournement de Rabat), en direction de Fés-Tanger-Kénitra. Après le pont enjambant l 'oued Bouregreg, vous attaquez une côte, en haut de cette côte, il

y a un croisement, où souvent se trouve la maréchaussée locale. Prendre à droite, direction SHOUL, puis Lac de barrage. Ensuite vous suivez la route, toujours tout droit, vous allez amorcer une descente qui vous conduit vers le lac. Attention, en hivers, à cause des fortes précipitations de cet hiver, il peut y avoir un lâcher d'eau du barrage qui inonde les berges et la fin de la route. Il faut vous garer sur le bord de la route, c'est sans problème. Vous accédez au bord du lac par la berge de droite, et une belle ballade vous attend. Vous pouvez faire une « mini croisière » sur une barque, menée de mains de maître par notre ami Hassan, et même acheter du poissons du lac à un pêcheur super sympa. Prenez les casquettes et les parasols si vous décidez de pique-niquer car il n'y a pas d'ombre. Dépaysement garanti un havre de paix, une bouffée d'oxygène.



## Surf par Bénédicte F.

Si vous souhaitez faire du surf à Rabat, c'est possible. La plage (en contre-bas des Oudayas) n'est pas très propre, mais en plus de trois ans de pratique nous n'avons jamais eu d'irritations cutanées ou autre, et c'est l'un des spots de surf connus du Maroc, alors... L'emplacement sur la plage, à l'abri des deux digues, en fait un spot idéal pour les débutants, tandis que les plus expérimentés pourront aller tâter la vague au pieds du oudayas surf club, au milieu des rochers. Eviter d'aller côté plage en plein juillet/août, surtout le week-end : impossible de surfer sans être suivi par 4 ou 5 jeunes baigneurs qui essaient de s'accrocher à la planche... Hyper dangereux ! Les meilleures vagues sont entre novembre et février... il faut du courage mais avec une bonne combinaison ça passe.

Deux établissements proposent matériel et cours à des prix raisonnables :
- Le Oudayas surf club est situé dans la grande maison blanche sur pilotis qui est entre la plage et le phare. Pas de location seule de matériel, mais des cours tous les



jours sauf le lundi à 10h et 15h. Les cours peuvent s'acheter à l'unité (150dh) ou par séries (700dh pour 10 cours), matériel et douche inclus, + une assurance à la première inscription. Quand je dis cours, disons qu'il y a des moniteurs qui sont là, qui apprendront les bases aux débutants (avec une attention particulière pour les enfants qu'ils aideront pendant toute la séance) mais sinon ils ont surtout un rôle de surveillance, et répondent aux questions si on en a. Et pour ceux qui ne surfent pas, il y a au premier étage (accès par l'escalier extérieur) un café avec une vue imprenable sur la mer.

- Le monde de la glisse (cabane en bois en bas des escaliers à droite) propose des locations de matériel à des prix avantageux, totalement à la carte en fonction du besoin et de l'envie. Ils peuvent aussi proposer des cours particuliers si le prof est dispo. Attention tous les profs ne parlent pas français, l'un d'entre eux notamment ne parle que Darija et anglais. Le club fait aussi café avec quelques tables et chaises rouges coca-cola directement sur la plage.

**Les thermes de Moulay Yacoub.** A l'occasion d'une visite de Fès, prévoyez de faire une halte aux thermes de Moulay Yacoub (15Kms de Fès). D'origine très ancienne, ces thermes sont recommandés pour la peau et les voies respiratoires. L'eau sulfureuse jaillit à 54°C.



De nouveaux bâtiments construits en 2005 vous accueillent pour un moment de détente et de bien-être : jacuzzi privé, piscine thermale, douche à jet, vaporarium (un souterrain rocheux avec vapeur de soufre) et enfin le massage aux huiles essentielles. Le tout est entrecoupé de moments de repos. Le peignoir et les sandales en plastique sont fournies. Apportez un maillot de bain et des affaires de toilette. J'ai choisi la formule découverte à 500 dirhams qui dure environ 2h00 mais vous pouvez choisir votre programme à la carte. Une bonne adresse pour se réchauffer quand il fait 35 dehors!



## La ferme pédagogique Tazota:

www.tazota.com

A 10 km de Rabat, voici une activité à prévoir en famille ou en petit groupe pour se réconcilier avec la nature! Une journée au milieu des animaux pour participer aux activités de la ferme ou tout simplement se reposer sous la tente en dégustant des plats marocains... Le but premier de la ferme est la « vulgarisation du monde fermier, dans le but de mieux l'incorporer à l'éducation et surtout à la culture de vos enfants ou élèves » comme nous l'indique leur site. La ferme plutôt ouverte aux groupes propose cependant pour les particuliers une formule à 800dh pour de 7 personnes (les enfants de moins de 4 ans ne paient pas) incluant la visite des animaux, du thé et des fruits secs, le déjeuner (tajine ou couscous au choix, dessert) un goûter beldi, un atelier au choix avec une balade à dos de cheval, d'âne ou de chamelle). Tout est bio et cuit au feu de bois!

Contact: 05 37 61 90 23.

## Le poney club de Temara par Anne Gaëlle El I.

Sachez que si vous vous dirigez dans l'extrême limite de Témara, direction Tamesna, Viviane sera ravie de vous accueillir dans son Poney Club. Elle propose de prendre des chevaux en pension, des cours d'équitation à partir de 4 ans et demi à raison d'une séance par semaine pour 1100 Dhs* par trimestre. Pour les plus expérimentés, les séances peuvent monter à 2 par semaine pour 1700 Dhs *le trimestre. Vos plus jeunes enfants à partir de 2 ans auront l'occasion de goûter au plaisir de porter une bombe et de monter un poney pendant environ 20 min pour 30 Dhs. (*prix pouvant varier)

Pendant les activités de vos enfants, vous n'aurez certes pas l'occasion de faire une course au Carrefour Market compte tenu de la situation excentrée du lieu. Cependant, muni d'un magazine ou d'un livre, vous pourrez vous installer dans le petit jardin du poney club et l'on vous servira un thé à la menthe ou un café accompagné d'un « cake » fait maison au milieu des lapins, d'un chien et d'un toboggan. Ce poney club, c'est Rose Bakery version roots! Notez que l'on peut y faire des anniversaires avec balades en calèche ou autres: succès garanti!

**Pour s'y rendre**: A partir du rond-point d'Aswak Salam direction Témara, c'est-à-dire tout droit, comptez 7,5 km. Vous allez tomber sur

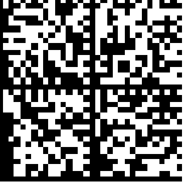
un rond-point. Prenez la direction de Tamesna, passez la station Total sur votre droite. Comptez encore 2,5 km. Vous aurez une pharmacie sur votre droite et un petit panneau Poney Club. Tournez à droite dans la direction du Poney Club, il va ensuite se trouver sur votre gauche au bout du chemin qui monte. Il est indiqué.

## Moulay Bouselam par Hélène Le F.

Envie d'une destination pour satisfaire les envies de toute la famille ? Passez un week-end à Moulay Bousselham ! A mi-chemin entre Rabat et Tanger (110 km de Rabat), Moulay Bousselham est une station balnéaire où chacun pourra trouver son bonheur. Les passionnés d'histoire pourront admirer le mausolée et les nombreux marabouts autour de la ville. Les plus sportifs pourront s'adonner au surf, à la plongée, à la pêche et autres activités nautiques. Enfin, les passionnés d'ornithologie s'équiperont de leurs jumelles pour observer les centaines d'espères d'oiseaux que recèle la lagune au bord de laquelle est construite la ville. Très calme au printemps et à l'automne, la ville passe de 1500 à 150000 habitants pendant les mois d'été. Hors saison, vous trouverez aisément des guides qui vous proposeront de visiter la lagune en barque. Les restaurants sur l'artère principale de la ville ne présentent pour l'essentiel pas de la grande gastronomie, mais vous pourrez assurément déguster des plats de poissons et fritures. A nos yeux d'Européens sensibles à l'environnement, cette ville mériterait certainement un développement des infrastructures (traitement des déchets et des eaux usées, nettoyage et entretiens des trottoirs, etc.), elle n'en reste pas moins une ville agréable, d'où vous pourrez trouver du poisson frais à ramener dans votre glacière pour prolonger les saveurs de votre voyage une fois de retour à Rabat.



Tous les bons plans de Rabat Accueil sont ici:



web

# team one

## recrute ses commerciaux sédentaires

- Vous justifiez d'un vécu en France de plusieurs années et vous maîtrisez parfaitement la culture et la langue française,
- Vous êtes motivé(e) par ce métier, organisé(e) pour gérer un portefeuille client, déterminé(e) pour gagner de l'argent, convaincant(e) pour adapter votre discours et disponible rapidement,
- Vous recherchez une société reconnue, un emploi stable, un salaire à la hauteur de votre talent,
- Vous souhaitez profiter de vos week-ends en famille.

### VOS AVANTAGES

- **Contrat CDI + Avantages sociaux**
- **Salaire fixe 8000 dirhams net/mois**
- **Prime de rendement non plafonnée**
- **Primes diverses (Bienvenue, Assiduité, Parrainage)**
- **Horaire de travail : 39 h/semaine du lundi au vendredi**

**Envoyez-nous votre candidature à l'adresse suivante :**
**teamone@iso-sell.com**
**(référence à indiquer : PP04T1)**




Rejoignez-nous dans nos nouveaux bureaux de RABAT-AGDAL, vous évoluerez dans un cadre agréable et un environnement moderne.

www.iso-sell.com

shaya!

# Payer ma facture Redal au guichet automatique

Si vous ne voulez pas faire la queue dans une agence Redal pour payer votre facture, sachez que vous pouvez la payer à n'importe quel guichet automatique d'une Banque Populaire. Pour cela il suffit de vous munir de votre C.I.L. (ce code est votre référence Redal, en haut à gauche de votre facture) et de votre carte bancaire (de n'importe quelle banque).




C'est presque comme si vous tiriez de l'argent : vous mettez votre carte et tapez votre code, mais au lieu de choisir un montant vous choisissez "Autres services" (normalement en bas à gauche de l'écran).

Puis "Factures Redal", et vous rentrez votre N° CIL puis vous validez.

Le montant de votre facture s'affichera à l'écran, si tout est OK vous appuyez sur "Valider", et vous n'avez plus qu'à récupérer votre carte bancaire et le petit reçu de l'opération. **Testé et approuvé par Alexia**




Vous pouvez aussi payer directement par internet: vraiment pratique et très simple ici: http://www.client.veoliaenvironnement.ma/Votreespaceclient/Pages/reglervotrefacture.aspx. **Testé et approuvé par Nathalie**



# L'AEFE et le Maroc présents au T2H (Tournoi des 2 Hémisphères)

Début avril, 15 enfants du collège St Exupéry dont 5 ados membres de Rabat accueil sont partis 10 jours à un tournoi de rugby à Johannesburg.



Pierre d ADHEMAR, Maxime BALENCA, Louis FAVE, Antoine MICHELET et Maxence RIOU y ont participé et **emmené leur équipe en finale.**
Monsieur l'Ambassadeur de France en Afrique du Sud leur a remis le trophée de la seconde place après l'Afrique du Sud.
Bravo à eux… Rabat accueil est fier d'eux.



*« Avec mon équipe de rugby de Saint Exupéry entrainée par Monsieur Chommeloux, nous sommes partis en Afrique du Sud pour un tournoi de rugby organisé par le lycée Jules Verne de Johannesburg; 8 délégations venues des 4 coins de l'Afrique y participaient : Kenya, Maroc, Bénin, Congo, Gabon, Guinée Conakry, Lycée français Jules Verne (Afrique du sud) et Jeppe School (Afrique du Sud).*
*Notre équipe a été en finale et a terminé 2ème face à la Guinée Conakry qui a gagné, mais nous avons réussi a éliminer les sud africains en demi finale lors d'un match inoubliable !!!!!*
*Le vendredi 13, nous avons fait un long safari au parc du Pilanesberg et nous avons pris de superbes photos.*
*le dernier soir, nous sommes allés au stade mythique de l'Ellis Park pour un fantastique match de rugby professionnel.*
*Bref cette semaine a été inoubliable »* Pierre d'Adhémar.



# Le semi-marathon de Rabat par Aurélie F.

C'était le premier avril.




Rien de mieux qu'un petit 22 kms pour se dégourdir les jambes le dimanche matin en couple, après une soirée où il aurait fallu être raisonnable en tout. Il y avait entre deux et trois mille coureurs, surtout des hommes... La course était assez monotone, longeant les grandes artères de Rabat depuis la gare de Rabat- ville jusqu'aux facultés en passant par la gare routière puis le Sofitel. Parmi les dix premiers vainqueurs : 5 Kényans dont le premier en 1h01, 3 Ethiopiens et 1 Marocain.

L'organisation (FUS) était sobre mais parfaite en ce qui concerne les rafraichissements et approvisionnements. En revanche, pour la sécurité, il valait mieux ne pas trainer. Au fur et à mesure de la course, les agents de sécurité s'étiolaient pour ne réapparaitre que dans les derniers mètres. Le semi marathon était à l'image de la circulation au quotidien : faites preuve d'audace, râlez très fort, ou, à défaut de souffle, gesticulez ; avec un peu de chance les conducteurs confortablement assis auront pitié de votre mine haletante et vous laisseront passer… On exagère à peine…

Enfin arrivés, ça y est on l'a fait. C'est tellement bon de s'arrêter, on peut enfin répondre à la question posée depuis le quatorzième kilomètre, « pourquoi me suis je inscrite ? » Pour justement réussir un petit challenge et se donner l'occasion de s'entrainer pour garder la forme.



On a même eu droit à un tee-shirt, une casquette et une médaille. Pour cela, attention, arrivez avant deux heures sinon rien… Et ce n'est pas un poisson d'avril !

# Le raid Smara par Isabelle L.

J'en rêvais, le Club Alpin Français l'a fait : organiser un circuit de 12 jours dans le Grand Sud à l'intitulé musclé et prometteur de «Raid Smara».

**Samedi 31/03:** Rabat–Agadir, nous partons à 12 de Rabat, sous la pluie. Pas grave, le sud et le soleil sont au bout de cette journée et c'est allègrement que nous avalons les km.



En fin d'après midi, le «Paradis nomade » nous accueille. A 15 km d'Agadir, l'endroit offre des chambres, bien sûr, mais aussi de grandes tentes berbères très confortables, joliment disposées en terrasses autour de la piscine. www.paradis-nomade.com environ 300 dh/personne en demi-pension.

Des fourmis dans les jambes, nous partons pour une balade de 3 heures dans les gorges de l'oued qui borde l'hôtel.

**Dimanche 1er avril** : Agadir-Guelmin, avec pour objectif «la Maison Sahraouie», gîte au label «accueil paysan», dans l'oasis de Thigmart. http://lamaisonsaharaouie.voila.net environ 175 dh/personne en demi-pension. La « Maison Sahraouie » nous projette dans un autre espace temps. Pour l'espace, celui de l'Afrique profonde avec ses huttes en





terre, ses habitants qui coulent des fins d'après-midi paisibles, assis à même le sol à l'ombre d'un mur en pisé en savourant un thé couleur café. Pour le temps, celui de nos arrières grands-parents, des toilettes (sèches) au fond du jardin, de la douche à la louche dans une bassine, de l'enclos où s'ébattent biquettes, pintades, dindons et autres volatiles (qui a dit que



les pintades étaient bruyantes et matinales ?). De quoi nous redonner un regard d'enfant, d'autant que Saliha, niçoise dans une autre vie, est aux petits soins et nous concocte un tajine de dromadaire et des glaces fraise et avocat qui n'ont rien à envier à la bonne cuisine de nos ancêtres.

Nos déambulations dans l'oasis nous mènent à un musée/kasbah/caravansérail vieux de 3 siècles: outils, poteries, tentes d'antan, et quelques souvenirs de l'aéropostale.









Le lendemain, la pluie n'arrêtant pas le randonneur (pas de chance la dernière averse remonte à 3 ans), nous partons pour une marche de 27 km aller/retour, jusqu'aux cascades de Fask.

**Mardi 3 :** Thigmart–Akhfendir, il nous faut bien quitter ce paradis, d'autres aventures nous attendent. Direction Akhfendir, l'auberge d'Yves et Samira, lieu de rencontre de pêcheurs de tous horizons, juste pour poser nos valises car nous repartons à bord de 4x4 pour 3 heures de piste jusqu'à la guelta de Khaoui N'am, où nous devons passer une nuit en camping.

Je vous épargne le montage des tentes («pourtant la dernière fois, j'avais fait comme ça…») dans le noir et dans le vent et le pique-



nique à la lampe frontale sous la pluie, que notre réveil, face à un paysage sublime nous fera vite oublier: des cascades…en cascades, une eau soufreuse, ferrugineuse qui, dans la lumière du soleil levant, colore le lit de l'oued «d'ocre jaune et de roux ».



http://www.pechesudmaroc.com environ 350 dh la demi-pension (apéritif compris).



Nous laissons à regret ce paysage fantastique pour rejoindre l'Océan, la lagune de Naïla est au programme.

Une barque nous emmène sur la lagune qui s'enfonce de 12 km dans le sable: c'est le désert qui se jette dans la mer, une plage à perte de vue, la Dune du Pilat puissance 1000, c'est…tout simplement sublime.

Jugez-en par vous-même!



**Jeudi 5 :** Akhfendir–Camp Bédouin. Après une nuit réparatrice chez Yves, notre caravane s'ébranle vers le vrai, l'unique, le Grand…Sud. Halte déjeuner à Tarfaya où, après avoir visité le musée St Exupéry, qui présente entre autres quelques dessins originaux de l'écrivain, nous

nous régalons de poissons grillés. Repus, nous repartons pour le «camp bédouin», à 40 km au nord de Laayoune.



L'endroit est on ne peut plus désertique. Le camp est situé au bord de la Sebkha Oum Dba, vaste dépression saline bordée de falaises, avec en son centre le Mont Gara. Celui ci nous appelle, il nous faudra à peine une heure pour en atteindre le sommet (ils sont forts ces cafistes !!! Enfin bon, n'exagérons rien! Il culmine à peine à 60 mètres).

Après avoir dégusté un autre savoureux tajine de dromadaire et un foie gras maison… très maison, nous regagnons nos tentes bédouines - autant dire nos chambres tant elles sont confortables – avec vue panoramique sur la Sebkha illuminée par la pleine lune.



Le lendemain, nous nous levons à l'aube pour profiter de la fraîcheur: nous avons prévu une rando de 25 km dans le désert. Entre les dunes immenses nous cheminons l'œil rivé au sol: l'endroit regorge de fossiles, de roses des sables (nous ferons chou blanc) et de météorites. Le paysage est…sublime déjà dit, magnifique déjà dit, fantastique aussi, heu…à couper le souffle ?

Nous rentrons un peu épuisés mais heureux pour une autre nuit au camp. http://www.camp-bedouin-maroc.com environ 230 dh la demi-pension

**Samedi 7** : Camp Bédouin/Smara. Les choses sérieuses commencent. Nous entrons dans un autre monde, marqué par une frontière et de nombreux contrôles de police. Heureusement, tout cela se passe dans une ambiance bon enfant et nous sommes très vite connus puis reconnus, les infos circulant rapidement entre les différents postes de contrôle.



Laayoune nous réserve une agréable surprise. La ville est pimpante, bordée par un oued et une palmeraie, ses infrastructures paraissent presque démesurées. Il nous faut cependant la quitter pour rejoindre Smara par une «vraie» route du désert, étroite, plate à perte de vue, avec ses troupeaux de dromadaires qui traversent sans regarder à droite puis à gauche puis encore à droite, ses mirages tout tremblotants.

Avant d'arriver à Smara, nous nous arrêtons au Conservatoire des Gravures Rupestres : des panneaux très pédagogiques présentent les différents sites rupestres du Maroc (4 au total) puis nous allons voir les gravures «en vrai». Ce site-là s'étale sur 17 km, le soleil tape dur, nous ne les ferons pas tous.



A Smara, nous nous installons dans le meilleur hôtel de l'endroit - nous avons préféré oublier son nom - puis partons à la découverte de la ville: la zaouia du Cheikh Ma Al, la jolie mosquée espagnole, les souks où nous ressentons un certain malaise. Les touristes sont rares, nous sommes l'objet de toutes les curiosités et de quelques jets de pierres.



**Lundi 9:** Nous quittons sans regret Smara, pour une remontée vers le nord en direction de Tan-Tan.

Nous traversons à nouveau 200 km de désert, dans lequel nous croiserons seulement 3 voitures.

Notre point de chute est le Ksar Tafnidilt. Ce site grandiose se mérite. La piste qui y mène fait environ 10 km avec risques d'ensablement et



donc bonnes parties de rigolade à la clé.

C'est Magali, gazelle gagnante du 1er rallye éponyme qui, avec son compagnon, a fait construire le ksar. D'abord partis sur la restauration de la fortification originelle, ils ont décidé, après bien des tracasseries administratives, d'ériger son pendant sur une colline voisine. L'endroit est très beau (il est temps que le voyage se termine, je manque d'adjectifs, moi), frais, agréable, quiet, un havre véritable à l'issue de notre périple. Pour dégourdir nos jambes de cafistes, nous remontons un peu le lit du (2ème ?) Drâa, et partons à l'assaut du vieux Ksar. http://www.tafnidilt.net/fr environ 400 dh/ personne en demi-pension



Au coucher du soleil, alors que nous prenons un apéro bien mérité au bord de la piscine, les collines se «safranisent», la lumière est irréelle. Notre voyage se termine en apothéose.

Nous ferons une dernière étape dans les gorges d'Immouzer, dont les cascades seront malheureusement à sec, avant de rejoindre Rabat. Ce sont le froid et la pluie qui nous accueillent. Il nous faudra alors quelques jours pour revenir sur terre.



FIN











# Le baptême marocain par Bénédicte

Dès qu'elle a su que j'étais enceinte, Hafida, notre voisine haute en couleurs de la kasbah des Oudayas nous a prévenus : «on va organiser une grande fête avec tous les voisins, de la musique, on va danser et je ferai dix sortes de gâteaux différentes !». Tout était dit: habitant dans un quartier populaire, nous nous devions de sacrifier à la tradition et d'organiser pour notre bébé une «sboâ» (que les puristes me pardonnent la transcription hasardeuse !), le baptême marocain.

Nous avions déjà participé à un baptême marocain. Celui de Yassir, le fils de notre professeur d'arabe. Organisé, conformément à la tradition, sept jours après la naissance (d'où le terme sboâ qui vient de sebâa, sept), le baptême de Yassir avait été pour nous une expérience - comment dire – déconcertante. La fête était organisée de façon très traditionnelle: les hommes d'un côté, les femmes de l'autre. Habillée de mon beau kaftan, je m'engage donc dans le salon marocain où sont assises des dizaines de femmes. C'est une ambiance de boudoir qui m'attend : on papote, on boit du thé, on mange des petits gâteaux. Il y a même une femme qui, au milieu du brouhaha, installe son tapis et fait sa prière. On me promet qu'il y aura bientôt des musiciennes et des danses, en attendant le dîner. Je déploie tout mon darija pour échanger quelques banalités avec mes voisines qui ne parlent pas français. C'est sympa, et les femmes sont heureuses de répondre à mes questions, même bancales et mal formulées. Je passe un bon moment. Au bout d'une petite heure, l'oncle maternel du petit Yassir vient me chercher. En tant qu'homme de la famille, il a le droit de pénétrer dans le salon réservé aux femmes. Je salue mes voisines et le suis dans le couloir. Là, je retrouve Alexandre, mon mari, qui me dit immédiatement: « Bon, on y va ? ». Et moi de répondre : « Déjà ? Mais on vient juste d'arriver ! ».



Alexandre m'explique alors ce qui se passe du côté des hommes. Cela fait une heure que des barbus psalmodient des prières de protection pour le petit Yassir. Les hommes écoutent en silence, personne ne parle. Un peu dur quand on n'y comprend rien ! Nous décidons donc d'écourter notre visite.

Nous voilà donc quelques mois plus tard en train d'organiser un baptême marocain pour notre fille. Enfin… organiser est un grand mot : c'est Hafida qui s'occupe de tout. Elle engage un groupe de musique traditionnelle, confectionne amoureusement dix kilos de gâteaux et invite les voisins. Ou plutôt les voisines : nous avons décidé de n'organiser que la partie féminine de la fête, celle où l'on danse et où l'on s'amuse. Il n'y aura donc que des femmes, sauf quelques hommes de la famille : le papa, les deux grands-pères et un cousin. C'est ainsi que nous nous retrouvons, 14 jours après la naissance d'Inès (la sbo3a peut se faire 7 ou 14 jours après la naissance), avec un orchestre de musique traditionnelle dans notre salon déjà plein à craquer de femmes du voisinage que nous connaissons… ou pas. Peu importe, ce qui compte, c'est de faire la fête. Alexandre aura la surprise de retrouver dans son salon l'une de ses employées, habillée d'un magnifique caftan et très maquillée, se déhanchant magistralement au son des tambours. Il ne savait pas qu'elle habitait la kasbah. Elle ne savait pas que la fête était chez son patron. Elle est venue sans savoir chez qui elle allait «parce qu'elle adore danser». La fête bat son plein au son des youyous. On chante la petite Inès, sa maman, son papa, ses grands-parents et toutes les personnes présentes. Inès ne semble pas perturbée par toute cette agitation. D'impressionnantes montagnes de gâteaux trônent sur une table. Nous donnons à chaque invitée une boîte en carton que chacune remplit de gâteaux pour les rapporter chez elles après la fête. C'est l'usage, semble-t-il. Une fem-



me âgée m'apporte un cadeau pour le bébé: un voile qu'elle pourra mettre à l'adolescence. Je la remercie chaleureusement ... C'est ce moment-là que choisit Hafida pour me demander où elle peut installer les quatorze poulets qu'elle a préparés pour le dîner.



Je n'étais pas au courant. J'avais bien précisé que l'invitation était pour l'après-midi. Mais apparemment, c'est «hachouma» de ne pas nourrir les invités avec autre chose que du thé et des gâteaux, alors elle a préparé le dîner pour tout le monde. Cela fait déjà trois heures que la fête bat son plein à la maison: fatiguant pour une toute jeune maman et un bébé de deux semaines. Je passe le message de la manière la plus diplomatique possible… Finalement, quand l'orchestre sera parti, Hafida emmènera toutes les invitées chez elles pour déguster les fameux poulets. Ouf ! Un peu de calme, cela fait du bien ! Nous avons tous passé un très bon moment, dansé, chanté… mais c'est bien aussi quand ça s'arrête.

Deux mois plus tard, ce sera le tour de nos amis et voisins Marie et JB de sacrifier à leur tour à la tradition pour le baptême de leur fils. Sacrifier au sens propre cette fois-ci: c'est un garçon, leur voisin sacrifie un mouton que le voisinage entier vient déguster chez eux. Eux non plus ne contrôlent pas tout ce qui se passe, mais qu'importe !

# DOSSIER SPECIAL

## Courts séjours vers le Nord au départ de Rabat Le dépaysement en 4-5 jours

### Ceuta ou faire du shopping et rapporter du porc par Julien

**Check inventaire**: passeport, permis européen, assurance voiture marocaine internationale, (si carte grise barrée => autorisation de sortie), stylo, euros, glacière, Valium
**6h00**: clairon
**6h30**: **départ direction Tanger/Tanger Med/Ceuta**
**9h15**: arrivée à la douane marocaine
NE PANIQUEZ PAS les douaniers sont des PROFESSIONNELS !!!
Prendre une demi boîte de Valium (gardez en pour le retour). Se mettre dans la file ou du moins le truc avec les voitures. Ne pas se garer: le passager sort de la voiture avec les passeport + stylo pour faire tamponner!
**9h50**: fin de la douane marocaine, arrivée à la douane espagnole.
**9h51**: enfin en Espagne (en une minute) !!!! Roulez tout droit, le long de la mer.



A noter: il y a 1 heure de décalage horaire, parfois 2 heures *(horaire d'été)*.
**10h00** (11h00): à votre gauche, il y a une **imitation d'un fort Vauban** (joli, gratuit, 45 minutes de marche)
Juste après le fort tournez à gauche direction PUERTO (port).
Passez devant Le Parador (le meilleur hôtel de ceuta, 80 €) sinon Tryp Ceuta ou Ulisis hotel.
Continuez la route qui devient pavée. A droite l'Office du Tourisme (infos, cartes ..).
Au rond-point prenez à droite. Longez le port. Au rond point suivant (Mac Do), prenez tout droit. La route qui longe le port est gratuite pour le stationnement. Prenez la première à droite. Vous montez et surplombez le port. Se garer (gratuit).
**10h15** (11h15): **Marcher à pied sur le remblai** vers le rond-point au dessus du rond-point Mac Do. **La rue commerçante** est celle en biais qui monte. Les magasins ferment de 12h30(13h30) à 15h00(16h00)

**11h45** (12h45): Reprendre la voiture. Au rond point de Mac Do allez à gauche. Au rond-point suivant à droite. Puis au rond point à gauche. Vous êtes sur le port des Ferries pour l'Espagne. **Sur cette route, il y a des solderies (fringues), Lidl (alcool, cochon ...), Supersol (alcool, cochon ...).**
**13h00** (14h00): reprendre la voiture . Continuer la route jusqu'au bout. Au rond point du « vieux tracteur » à gauche. Rond point suivant à droite. Rond point tout droit. Rond point à droite. **LE centre commercial « PARQUE CEUTA » (beaucoup d'alcool, beaucoup de cochons ...), ouvert non stop.**
**14h30** (15h30): Rependre la voiture direction MAROC. Ranger discrètement les alcools car les douaniers ouvrent les coffres.
**14h45** (15h45): arrivée à la douane espagnole.
**14h45**: Au revoir l'Espagne, bonjour la douane marocaine: NE PANIQUEZ PAS les douaniers sont des PROFESSIONNELS !!! Prendre l'autre demi boîte de Valium.
**15h30**: A la sortie de la douane, au rond-point à droite (ça monte dur), puis direction Tanger Med/Rabat.
**18h00**: **fin de mission. Vous pouvez manger !!!**
**Rapport**: Deux sites stratégiques oubliés: la plage du débarquement au nord-ouest (en bord de mer) et un poste de guet dominant le détroit sur le mont Hacho.
Oui chef!

## Asilah par Hélène Le F.



Au retour d'une escapade à Tanger, après 50 km, arrêtez-vous quelques heures à Asilah (200 km de Rabat) : vous serez immédiatement charmés par le calme et les couleurs de cette ville fortifiée collée à l'océan. Garez-vous sur un des parkings que vous trouverez à l'extérieur de la ville, et perdez-vous dans les ruelles d'Asilah. Vous pourrez admirer l'architecture portugaise de cette ville aux couleurs blanches et bleues et profiter d'une vue magnifique sur l'océan. Flanez dans les boutiques d'artisanat (orfèvrerie, tissus, etc.), Asilah est réputée pour être une ville d'artistes: peut être tomberez-vous sur la toile de vos rêves. Puis sortez des rues piétonnes vers le centre ville pour manger un plat de poisson ou autre spécialité marocaine dans un des nombreux restaurants que vous trouverez dans les rues proches de la médina. Le soir dîner aux pieds des remparts! Vous pouvez rester plus une nuit sur place mais l'offre de logement est limitée. En revanche vous pourrez profiter des belles plages de la ville et des alentours (au sud avec pistes parfois un peu hasardeuses!)

## Espagne: un we sévillan par Sophie de F.

Lassés des tajines et couscous, nous avons profité d'un we prolongé pour mettre le cap sur Séville, berceau des grands explorateurs, symbole de la douceur de vivre andalouse, capitale de la tauromachie et enfin et surtout ville espagnole avant tout avec ses bars à tapas à chaque coin de rue, son jamon, son queso et son vino !



Au moins 3 jours sont nécessaires pour apprécier ce joyau andalou, le temps de trajet oscillant entre 6 et 12 heures…

Nous avons suivi les conseils des r'batis de longue date et opté pour une traversée au départ du port de Tanger Med vers Algeciras. (autres ports de départs possibles : Tanger Port et Ceuta ; autre port d'arrivée : Tarifa)

Plusieurs compagnies desservent Algeciras. Nous en avons testé 3 et pour des prix équivalents, les conforts varient fortement ! En toute subjectivité, nous nous sommes donc permis de les classer par ordre de préférence : Balearius, Comarit et FRS ! Toutefois, des bateaux de la Comarit sont immobilisés depuis 5-6 mois au port de Sète faute de règlement de factures de gasoil… A suivre…

Ne vous fiez pas aux horaires de départ affichés par les compagnies ! Ils s'avèrent souvent erronés ou varient au gré des humeurs du capitaine… N'achetez donc pas vos billets à l'avance ni aller, ni retour et préférez prendre le premier bateau au départ une fois arrivés au port. A Tanger Med, ne vous laissez pas appâter par les vendeurs à la sauvette et les petites guérites à l'entrée du site et filez directement à la capitainerie (grand bâtiment avec parking) où vous aurez tous les choix possibles de compagnies au juste prix.



Grossièrement, comptez environ 300 euros A/R.(voiture comprise pour 4 personnes). La durée de la nave varie entre 45 min et 1h30… 45min à 1h30 d'enchantement…

Une fois à Algeciras, il ne vous reste plus que 2 heures de route (plus exactement d'autoroute) et vous êtes arrivés !

Avec un enfant en bas âge, nous avons opté pour l'option appart hotel dans le centre de Séville ce qui s'est avéré être un excellent choix. Nous l'avons dégoté sur le site booking.com qui propose un vaste choix de logement avec filtres spécifiques et commentaires de particuliers souvent fort judicieux.

Loger dans le centre de Séville nous a permis de tout faire à pied ou en velib'. Le velib' est un moyen de transport idéal pour circuler dans Seville, ville sans relief (pas besoin d'être un sportif émérite… pas de crampes aux mollets en perspective !). Les bornes sont nombreuses et les vélibs étonnamment souvent en bon état de marche ! Notre bambin d'un an dans le sac de rando et c'est parti ! Comptez 10 euros pour l'achat d'une carte d'abonnement vélib valable pour une semaine. Vous êtes ensuite facturés si vous dépassez la première demie-heure gratuite, mais le tarif reste raisonnable.



Attention, le centre de Séville est souvent piéton et il est donc très difficile de s'y stationner. (nous avons garé notre voiture pour la durée du séjour aux abords de la ville)

Rester 3 jours sur place est idéal !

Finis les détails pratiques, passons au nerf du voyage, la découverte de cette ville au passé prestigieux !

**Premier jour,** nous nous laissons surprendre par les rouages de la vie sévillane… l'épicerie du coin tapissée de portrait de la vierge et de l'enfant Jesus, les bars à tapas accueillants au charme désuet où sont suspendus de gros jambons secs, les collégiens en uniforme, la vie qui reprend une fois les 5 coups de 17 heures retentis au clocher de l'Eglise …La ville aux empreintes maures-



ques vit au rythme latin…




**Deuxième jour,** place aux visites ! La vaste Cathédrale, son chœur et sa Capilla Mayor dominée par le colossal retable gothique, la Giralda, minaret devenu campanile, symbole de la ville, l'Alcazar splendide palais fortifié de style mauresque au jardin somptueux et enfin la plaza de toros, superbes arènes, haut lieu de la corrida.



**Et enfin, troisième jour…** sevré de shopping à Rabat, nous ne pouvons éviter la frénésie courses ! Au programme Zara, Massimo Dutti, H&M, Neck and Neck, Cortese Englese, Al Campo etc. Pour tous les gouts et tous les âges ! Nous allons même jusqu'à l'outlet aux abords de Séville, près de l'aéroport (enseignes de grandes marques à prix cassés : Ralph lauren etc). Ne pas oublier le parc d'attractions « la Isla magica » installé sur les lieux de l'expo universelle, bon enfant, très sympa, le thème est sur les découvertes du XVI (Christophe Colomb etc.).

C'est certain… vous succomberez comme nous au charme envoutant de la perle andalouse …

**Coté tapas:** Les meilleurs bars à tapas (où il est possibles d'aller avec les enfants car en Espagne ils sont rois) sont derrière la plaza de toros en remontant vers le centre ville.



Hijos de Morales : 11 calle Vinuesa : le bar est petit avec d'énormes anciennes cuves à vin, prendre les montaditos (tapas sous forme de mini sandwitch).

Dias Salazar, calle Vinuesa sur la gauche, le patron écrit encore sur la table les consomations avec sa craie et il y a différentes sortes de Jerez, au fond des tables, plus pratique, on peut y déjeuner assis pour pas très cher.



El rinconcillo : calle Gerona 42

Dans tous les cas vers 20h00 c'est vide et à partir de 22h00 c'est la cohue.

Les chaînes "3 jotas" et "cien montaditos" sont en général bien.

## Espagne: Grenade par Galhiane de W.

Il faut 4 jours pour profiter correctement de ce petit voyage (trajets compris).

**Trajet** : 2h30 pour Tanger, 1 h de bateau et 2h30 d'autoroute en Espagne. Pour les liaisons maritimes : préférer FRS Tarifa-Tanger, en pensant bien à aller vérifier les horaires qui changent au cours de l'année sur leur site ou en appelant. Acheter les billets en arrivant c'est toujours moins cher que sur internet et prévoir une heure de formalités et queues diverses à l'aller, 10 min au retour …

Pour la liaison passant par Tanger med-Algésiras : les expériences malheureuses prouvent que c'est pas cher mais il ne faut pas être pressé, infos inexistantes, retards légions et comme la Comarit n'a plus trop de bateaux…. Vous l'aurez deviné, je ne conseille pas !

Dernière possibilité : Ceuta-Algésiras, l'avantage : on passe la douane au Maroc donc après c'est très rapide, pas d'attente, rotations nombreuses, et inconvénient : bé ! c'est plus cher.



**Pour l'hébergement :** nous avions fait le choix de la petite maison en dehors de Grenade sur la route de la Sierra Nevada, avec tous nos garçons l'objectif était de pouvoir faire un « lâcher d'enfants » le soir après les visites : Cortijo « Los Llanos » cortijolosllanos@hotmail.com et **(+34) 958 30 19 97**, à Monachil, 85 euros la journée pour 4 et 115 euros pour la maison de 6 personnes.

Avantage : trois petites maisons collées, donc on peut y aller à plusieurs, chauffage, tout l'essentiel y est. Proprio sympa qui vous montre tout de suite les bonnes adresses pour les courses, tout juste si elle ne vous choisi pas le jambon pour être certaine que vous gouterez les meilleurs produits. Vue admirable et proche de la sierra Nevada. Il est possible de louer pour aller au ski. Piscine l'été. Jardin avec des cognassiers, la propriétaire nous a prié de nous servir… Ce qui fut fait prestement !

Inconvénient : ce n'est pas en ville donc pour la sortie-tapas du soir c'est raté

**A visiter**

L'Alhambra bien sur, je ne reviendrai pas sur ce site absolument ma-

gnifique et abondamment décrit dans vos guides.
**Mais :** penser à réserver à l'avance sur le site internet, les billets se retirent à l'entrée ou dans certaines banques …. ça ne marche pas toujours. Attention à l'horaire de visite des Palacios Nasrides ! Donc arriver 1 h avant pour retirer son billet (en novembre cela prends 3 secondes mais c'est pas toujours le cas même si c'est très bien agencé et qu'il y a au moins 15 machines).
Si vous avez le temps, allez visiter la partie ancienne, puis à l'heure pile faire la queue pour la partie centrale (Palacios Nasrides) et après aller au jardin du Generalife. En tout une grosse demie journée. Et à la fin vous êtes cuits, rincés mais émerveillés.



Nous y étions en automne c'était sublime, les arbres avaient des couleurs magnifiques et la belle lumière faisait tout flamboyer, en plus il n'y avait pas trop de touristes. Au printemps c'était tout aussi beau, avec d'autres couleurs mais nous étions moins tranquilles.

Les autres jours...

Le quartier de l'Albaicin : ça monte, on en a plein les bottes mais ce sont de petites ruelles très typiques, j'adore …. les enfants beaucoup moins, donc il y a une carotte en général et cette fois-ci ce sera le musée des sciences, pas mal, des expériences, des jeux d'eau, d'électricité, des expo  etc.  Autre carotte possible pour les enfants : Les churros de 17h30 à 20HOO : ces beignets très énergétiques se dégustent avec un chocolat chaud bien épais, ça vous cale un ado !

La cathédrale et la capilla real où l'on trouve les tombeaux des rois catholiques (entrée différente de la cathédrale ) les deux entrées sont payantes. Tout autour s'étend un quartier hyper exotique quand on vient de France et pas vraiment quand on vient du Maroc : l'ancienne medersa, les anciens souks … des restes de portes, de colonnes de style mudejar, le tout investi par des magasins de touristes ;



Et pour terminer, une ballade dans la sierra Nevada : à partir de Monachil : los Cahorros, vous êtes dans le parc naturel de la sierra , une ballade dans un petit défilé avec

son pont et ses rochers qui coupent la route. Rien de très difficile, se fait en baskets.

Sur le trajet aller ou retour ne pas oublier de s'arrêter à Malaga, sur l'autoroute pour faire le plein d'Ikea, Leroy Merlin, Décathlon etc.

## Tanger par la même!



2h30 d'autoroute, ce n'est donc pas loin, d'autant que sur la route vous pouvez vous arrêter à Asilah pour déambuler dans sa médina très coquette et déjeuner au restau de poisson « Casa Garcia » sur le front de mer (attention horaires espagnols donc vers 15h00 le dimanche c'est bondé)

Vous pouvez y aller sur deux jours.

**Hôtel :** Nous avions choisi la Tangerina, qui a visiblement pas mal de succès, vous trouverez toutes les infos sur leur site internet www.latangerina.com. Avantages : sa situation, il est dans la médina mais accessible en voiture, le petit dèj sur la terrasse cf photo avec la vue sur l'Espagne d'un coté et sur la médina de l'autre. Inconvénients : pas avec de jeunes enfants à cause du patio dont la rampe est en corde.



Sinon il y a un Ibis près de la gare : tout neuf, tout propre, c'est pas romantique mais c'est une valeur sure.

Dar Nour recommandé par Ana dans les bons plans avec lequel j'avais hésité !

Si vous avez quelque chose à fêter, lâchez-vous et prenez le Dar Salma (maison des années 30) ou le Mirage à l'extérieur de la ville.

**Se restaurer :**

**italien** chez Anna et Paolo 77, Rue Prince héritier.
**Pas cher:** Eldorado 21 rue Allal Ben Abdellah, plats de poissons, copieux et pas chers, bonne tarte au citron de Tanger (vous ne connaissez pas ??? c'est le moment de tester ! Un biscuit confec-

tionné à partir de galletas Maria et une crème citronnée).
**Sur la plage**: Les Associados: cuisine simple et bon marché, surtout des poissons.
**Haut de gamme**: O saveur, 15, Rue Boubana, Quartier Californie ou la Fabrique 7, rue d'Angleterre/Résidence Salima, déco marocaine moderne, cuisine occidentale.
Le restau du Dar Nour n'est pas très cher et très sympa. Cn'est Alexia qui l'a testé pour nous, par contre réservation impérative.
**Fromage & co:** tout un programme pour ce nouveau restaurant/ épicerie, une déco moderne dans des tons noirs et cuivrés (toilettes Ken rigolotes.Pour les barbies, il faudra envoyer quelqu'un d'autre tester...) et où vous trouverez – sur place ou à emporter – une sélection de fromages français affinés, de produits du terroir (charcuteries françaises et espagnoles, saumons, salaisons diverses…) et d'épicerie fine. Plats chauds, salades, menu découverte proposés le midi et, dans peu de temps le soir par François-Xavier et son équipe. Service de livraison. Du lundi au samedi de 10 h 30 à 20 h 30.
148 avenue Hassan II - Tanger Tél. 05 39 37 13 00

**A visiter:** Il faut fermer les yeux sur toute la partie avant la ville où durant ¼ d'heure on ne voit que des bâtiments en construction souvent abandonnés (les fonds étaient espagnols mais avec la crise ils ont fondu), Métro, Marjane etc. mais ensuite Tanger c'est l'âme espagnole qui s'exprime. D'ailleurs le soir c'est archi peuplé jusqu'à pas d'heure, jeunes, parents, enfants en poussettes. Tout le monde est sur le front de mer pour un paseo comme de l'autre coté de la Méditerranée. C'est une ville qui a le charme du passé, il en reste de beaux bâtiments au hasard des rues.

Vous pourrez voir:
La légation américaine: petit palais croquignolet offert par le sultan aux USA en 1821.
La médina grand et petit Socco, où les femmes du Rif avec leurs chapeaux de paille et leurs foutas rayés viennent vendre leur maigre production.
Le palais du Sultan (dans la médina) de 1740 tout de même.
Le café el Hafa, incontournable, d'ailleurs les rabatteurs sont légions et en extérieur: les grottes d'Hercule… jamais vu, elles sont près de l'hôtel le Mirage.

## Tétouan

Une petite ville espagnole charmante et toute micro. Y visiter la médina (patrimoine mondial de l'UNESCO) avec des guides à chaque coin de rue! Arrêt pour le déjeuner idéal dans un tour dans le nord.

## Chefchaouen par Isa de B.

Tous les guides touristiques du rif marocain disent que Chefchaouen ou Chaouen signifie «cornes» car la ville perchée à 600 m se tapit entre deux montagnes en forme de cornes.
Tous les guides appellent Chefchaouen la ville bleue car les habitants peignent leurs maisons, portes et linteaux de fenêtres, en indigo, couleur qui fait fuir les insectes. Tous les guides ajoutent encore que la ville fut fondée au XVème comme base pour lutter contre les portugais et tous racontent l'histoire de Charles de Foucauld qui pénétra déguisé en rabbin dans la ville sainte interdite aux chrétiens.

Mais aucun ne conseille d'arriver à la nuit pour découvrir au détour d'un dernier lacet de la route, l'animation nocturne de la petite place Uta el Hamman et la fébrilité des cafés maures inondés de lumière. C'est l'occasion de se plonger dans l'atmosphère si particulière de Chefchaouen et de flâner le long des échoppes ouvertes malgré l'heure tardive.

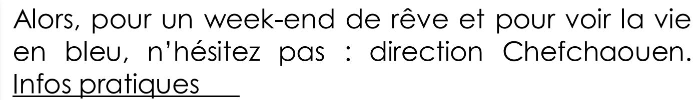
Aux heures chaudes de la journée, il fait bon monter à travers les venelles fraîches vers la Kasba, le quartier des Andalous ou profiter d'une balade dans le quartier Souika après avoir franchi l'une des 7 portes de la médina. De chaque côté des ruelles, les artisans présentent des étoffes typiques, rayées de rouge et de blanc, que portent les femmes du pays jbala. C'est un plaisir des yeux assuré, l'occasion de faire des photos colorées et des emplettes qui allègent le porte-monnaie !





Au couchant, grimper tranquillement au-dessus du village par les rues d'Al Andalou ou aller vers la source  Ras el Maa est un magnifique moyen de terminer la visite de Chefchaouen. Après avoir longé les lavoirs, les moulins et les cascades, la vue sur la ville offre une palette de couleurs ; le rouge des toits en tuile et tous les bleus qui caractérisent Chefchaouen. Le bleu, couleur du calme et de la tranquillité. « Ceci est la couleur de mes rêves » disait Joan Miro.

Alors, pour un week-end de rêve et pour voir la vie en bleu, n'hésitez pas : direction Chefchaouen.



Infos pratiques

Distance : 240 km entre Rabat-Chefchaouen

Par l'autoroute : Rabat-Tanger-Tétouan-Chefchaouen. Environ 3h Par la nationale : Rabat-Kénitra- Souk el Arba du Rharb- Ouazzane- Chefchaouen. Environ 4 h

Coup de cœur : l'hôtel « Casa Hasan », juste à côté de la place Uta el Hamman. Garez  votre voiture sur le parking avant de rentrer dans la ville. L'hôtel propose de dîner dans un restaurant en face de l'hôtel. Accueil très chaleureux et tajines délicieuses !Une nuit avec petit déjeuner: à partir de 750 dhs.
http://www.casahassan.com/fr/chefchaouen-2/



Aux alentours de Chefachouen en allant vers le nord, ne manquez pas deux balades dans la nature: celle. des 7 cascades et celle du Pont de Dieu. La seconde se fait avec des enfants même si ça monte bien! C'est une balade bien agréable dans le nid de la rivière puis au dessus  de celle-ci pour atteindre en une  heure et demi (avec enfant de 3 ans) un pont de pierre verdoyant. Superbe! Un  guide n'est pas nécessaire! Il faut à partir du parking prendre le torrent sur la droite quand vous  avez les voitures dans le dos.



## Lixus

Un peu en dessous d'Asilah, près de Larache, des ruines romaines quelque peu à l'abandon mais l'étendue de l'ancienne ville est impressionnante. Le site se trouve en hauteur et surplombe une vallée superbe. Il constitue l'un des plus vieux site de peuplement du pays. Ces ruines abandonnées mériteraient une remise à neuf et n'auraient alors rien à envier au site de Volubilis.

## Meknès par Farida H.

Meknès fut la capitale du Maroc durant le règne du Sultan Moulay Ismail entre 1672 et 1727. Une tribu berbère originaire de l'oriental appelée les « Meknassas » guerriers donne naissance à la ville qui gardera le nom de sa tribu fondatrice. Elle devient « Mequinars » au moment de la pénétration occidentale.
Moulay Ismail y multiplie murailles, jardins, portes monumentales, remparts (plus de 40 km) et de nombreuses mosquées. C'est de là que Meknès porte son nom de « ville aux cents minarets ».
Durant la période coloniale, les français l'appellent le « Versailles du Maroc » ou encore le « Petit Paris », ceci étant certainement lié aux deux pendules offertes par Louis XIV et que l'on peut voir dans la Mosquée Mausolée de Moulay Ismail. C'est d'ailleurs la seule mosquée où les non musulmans peuvent entrer.



**Comment visiter Meknès ?**
Le plus simple c'est de prendre une calèche à Bab Mansour (à quatre cela revient à 50dh par personne pour une belle ballade d'une heure). On pénètre dans la vieille ville: on passe la Prison Kara sur la droite, puis plus loin se trouve le Mausolée Moulay Ismail. Ensuite on se dirige vers le Palais Royal, le grand bassin abreuvoir et les Ecuries. N'hésitez pas à vous arrêter pour visiter les sites, le cocher est à votre disposition. Il vous ramènera à Bab Mansour. Vous traverserez la place « Lahdin » en direction de la porte « Bab Issi », qui vous mènera vers « Kobt Souk », et la Medersa Al Bouananie. Prenez le temps de flâner dans la médina qui est très agréable et ombragée. Vous remonterez par la rue Sekkakine et vous serez à nouveau sur la grande place. Là, près des fontaines se trouve le Musée Jamaï: très joli endroit qui mérite que l'on s'y arrête.

**Où manger et dormir ?**

Mon coup de coeur : le « Palais Midi ». Lâchez les cordons de la Bourse et faites vous plaisir ! C'est un cadre somptueux !

Le Riad Il Ma : Vous trouverez les coordonnées dans les bons plans.

Pour prendre un verre, l'Hotel transatlantique offre une vue magnifique de toute la médina.

Restaurant OMNIA: petit resto, un peu planqué, mais très très sympa, on a l'impression de manger dans le salon de nos hôtes, l'accueil est très sympa , les gens souriants, on a un repas pour 70-80 dirhams et la cuisine est très bonne.



Tout est préparé à notre arrivée, on peut même boire du vin! C'est très local mais mes parents étaient ravis de découvrir cet endroit, c'est tout tout petit , plusieurs petits salons marocains et surtout c'est propre ( cf les toilettes souvent un moyen de tester la propreté!A ce niveau rien a redire). Il est indiqué par un petit panneau, mais les gens connaissent si vous demandez l'adresse : 8, derb ain el fouki/quartier Rouamzine.

## Volubilis par la même

Dénommée « Ksar Faraoun » par la tradition orale en référence à la grandeur pharaonique de la Cité, Volubilis Oualili (qui veut dire laurier rose), se situe à 30 km de Meknès. On dépasse la bifurcation de Moulay Idriss, Volubilis est là blottie au pied du massif du Zerhoun et des oliveraies séculaires.

A votre arrivée, de nombreux guides vont vous courtiser, mais ne prenez que ceux qui ont un badge de guides officiels du ministère du tourisme. En ce qui nous concerne, nous avons aimer faire ce voyage dans l'Histoire avec pour seule boussole le Guide du Routard et un dépliant gentiment offert à l'entrée du site. La visite commence par les remparts. Ils forment un cordon de 2350 mètres percé de huit portes. Le circuit fait ensuite le tour du Forum et de la Basilique avant de revenir vers l'entrée. De splendides mosaïques étonnamment bien conservées sont la particularité





de Volubilis. Nombreuses et variées, elles décrivent des scènes de vie quotidienne. Les plus belles se trouvent dans la « Maison d'Orphée », la Maison à la Mozaïque de Venus, la Maison à l'Ephèbe ou encore la Maison aux Travaux d'Hercule. La visite terminée, si vous avez faim, le plus simple est d'aller à Moulay Idriss au restaurant « La Baraka ». Pour ma part, j'ai demandé à un boucher de me préparer de la kefta, je me suis installée au café en face et j'ai dégusté de délicieuses brochettes accompagnées de thé à la menthe. Il y a également des « bars » à la purée de fèves délicatement arrosée d'huile d'olive de la région. Je vous invite à la goûter !

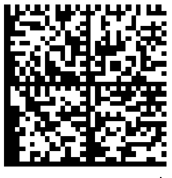
## Fès

*« Quand j'ai des amis de passage, nous prenons le train pour Fès; train aller vers 8h du matin, et train retour vers 16-17h. Nous commençons notre visite à Bab Boujloud, arrêt au Café Clock pour prendre des forces, la Medersa puis Talaa Kbira jusqu'en bas, tous les sites intéressants; puis sortie vers Bab R'Cif. Là, déjeuner en haut du Palais Tazi, ou taxi vers le Palais Jamai. Je ne prends pas de guide. Suite à la visite du Musée Juif de Casablanca, j'ajoute à la visite: dans Fes El-Jedid, près du Palais Royale, le cimetière juif et la synagogue Danan. Les guides/gardiens sont sympas.»* Cependant prendre un guide permet de ne pas se perdre et de découvrir des lieux souvent invisibles pour le non averti.



Fès est une ville au mille et une merveilles: ce serait trop long de tout vous dire dans ces pages! Alors n'hésitez pas à aller déambuler (et vous perdre!) dans l'espace urbain piétonnier le plus grand du monde (sic) et à nous rapporter vos découvertes et vos bons plans!

**Pour entrer vos bonnes idées c'est ici:**



web

# J'ai décidé de maigrir

Depuis février déjà, vous ne pouviez ouvrir un magazine féminin sans tomber sur l'inévitable: «Spécial maigrir», «Mincir où ça me plaît», « 5 kg en moins en 2 semaines »… **Là, vous avez sauté les pages.**

Puis, à partir de mars/avril, certaines copines ne parlaient plus que régime ou salle de sport et vous regardaient d'un drôle d'air lorsque vous osiez reprendre de cette si délicieuse tarte aux citrons. **Là encore, vous avez fait la sourde oreille.**

Puis, enfin, sont arrivés les beaux jours et avec eux, les jupes courtes, les robes légères et la cruelle épreuve du bikini … Et là, vous n'avez plus eu d'autres choix que de regarder la réalité en face: ce petit bidon disgracieux que vous arriviez à planquer l'hiver durant, sous des pulls amples vous empêche aujourd'hui de pouvoir fermer le bouton de votre slim rouge et so fashion, vos chaussures de sport sont d'une blancheur suspecte faute d'avoir servi et la cellulite s'est tellement infiltrée dans vos tissus que vous pensez aux mots « vagues », « gaufrée » et « désastre » en regardant vos cuisses !! En un mot, vous n'avez plus le choix: il vous faut désormais partager le sort de vos consœurs et vous mettre au sport et au régime !!

**Commence alors l'épreuve du combattant !**

Vous retrouvez enfin votre carte de membre de votre salle de gym et filez dare dare suivre une séance complète d'abdos-fessier ! Autant dire: une heure de torture tant physique que mentale ! Vos cuisses sont en feu, vos abdos ne répondent plus (ont-ils jamais existé, d'ailleurs ?!), vous êtes larguée dans les chorées quand la fille juste devant vous, au superbe fessier pommelé ET ferme, enchaîne les mouvements avec souplesse et décontraction! Vous sortez éreintée de l'épreuve mais le pire reste à venir: vous avez promis aux copines qui vous soulignaient votre absence des derniers mois de revenir demain !! Je passe les jours suivants sous silence où vous n'êtes plus que douleurs et courbatures et durant lesquels le seul fait de vous asseoir est un supplice ! Mais vous encaissez. Vous décidez même, dans votre acharnement sportivo-bien-être, de vous remettre à la course à pied ! Et là, même sentence: vous manquez de vous asphyxier au bout d'un demi-tour de Hilton, vous êtes rouge écarlate (d'effort ou de honte ?), vos genoux flanchent et vous manquez de mourir de honte quand une petite dame d'au moins

70 ans vous dépasse allègrement en vous saluant !! Mais là encore, vous tenez bon, bien décidée à ressembler à la photo de cette superbe nymphette que vous avez collée sur votre frigo pour vous motiver !

Mais tout ceci ne serait rien sans le petit régime qui va avec, recopié avec assiduité dans votre magazine préféré. A vous les haricots verts insipides, les salades sans goût (mais à volonté, je vous prie de le croire !), les viandes blanches et les poissons papillote ! Youpi ! Vous déclinez les invitations chez les amis, vous souffrez le martyr à chaque petit déjeuner entre copines durant lesquels  vous laissez passer, stoïque et souriante, les petits cup cakes pourtant si jolis, si tentants, surement si délicieux…

Vous êtes d'une humeur de dogue, vous fumez 2 paquets par jour pour compenser (en effet, vous aviez pensé un temps arrêter cette si mauvaise habitude dans la foulée mais y avez finalement renoncé, ce qui, avec le recul était sans doute une sage décision), vous avez mal partout, vous ressemblez à une droguée en manque et vous passez vos nuits à rêver de religieuses au café et autres petites gâterie de ce genre !!

Mais, ô victoire: après 2 semaines à vous affamer et à contraindre votre pauvre petit corps aux pires tortures, vous enregistrez…Deux kilos en moins !!

Et là, après avoir manqué de tuer votre voisin en jetant votre satanée balance par la fenêtre, après avoir pleuré toutes les larmes de votre corps devant votre intraitable miroir vous vous dites:

STOP !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

A quoi bon tout cela Mesdames ?

Pourquoi vouloir ressembler à des jeunes filles anorexiques de 15 ans quand notre corps porte les stigmates inévitables et finalement merveilleux du temps: ces hanches élargies d'avoir portées la vie, ces seins qui certes subissent la loi de la gravité mais sont aussi épanouis et ronds? Pourquoi vous trouvez moche, grosse et flasque quand vous êtes belle, rebondie, épanouie et douce? Pourquoi ne voyez vous plus vos yeux de biche, votre sourire éclatant, votre teint de porcelaine, vos adorables petits pieds (c'est très rare les jolis pieds, vous savez ?) et ne focalisez plus que sur ce qui vous déplaît ? Il est temps de réapprendre à vous aimer ! Bien sûr, vous ferez un peu d'exercice, évidemment vous ne vous jetterez plus systématiquement sur le chocolat et le

saucisson… Mais plus pour atteindre un idéal inaccessible et douloureux mais parce que cela vous fait du bien !

Chouchoutez ce corps qui vous porte depuis si longtemps et sera encore votre plus fidèle allié pendant les longues années à venir ! Il reste, si on y songe un peu, le fragile écrin de votre âme délicate et belle !

Cela ne se fera pas en un jour, certes. Vous devrez affronter seule et sans parure l'épreuve du maillot notamment mais vous y survivrez ! Et oui, qui a dit qu'on n'avait pas le droit de tricher un peu et de faire appel à toute notre ingéniosité féminine pour nous sublimer (détourner l'attention, par exemple, est un très bon moyen !) ?

Alors, Mesdames, massez, aimez, hydratez, bichonnez au lieu d'affamer et de contraindre car, n'en doutez plus, il n'y a rien d'aussi beau et séduisant qu'une femme qui assume fièrement ce qu'elle est, peu importe qu'elle soit mince, sportive ou pulpeuse !

Une belle parmi toutes les belles…Vous !

# Le melon

Le melon (de la famille des curcubitacées) est une plante annuelle dont les fleurs mâles et femelles se trouvent sur le même pied. La plante est originaire du sud de l'Asie. La culture du melon est très populaire au Maroc qui en cultive 3 variétés:



-Le Galia, hybride du cantalou dont les fruits ont une couleur de peau jaunâtre à grisonnante, rugueuse, une chaire blanche légèrement verte et très juteuse.



-Le Jaune des Canaries qui ressemble à un ballon de rugby jaune et comme le melon précédent, il a une chaire blanche et juteuse.

- Et enfin le Charentais, une petite boule dont les quartiers sont prononcés avec une chaire bien orangée et juteuse.

Le Maroc exporte ses melons au printemps et à l'automne; sa surface de production a quadruplé en 5 ans. Elle est passée de 500 à 2 000 hectares et les exportations vers la France sont passées de 19 000 à 37 500 tonnes par an.

Le Maroc est le 12ème exportateur mondial de melon.

# Recettes à base de melon

## Verrine de Gaspacho rapide au melon

Pour 6 personnes:

Après avoir épluché, épépiné et coupé un **melon Charentais**, le mixer avec **2 brins de menthe,1 càc d'huile d'olive, une pincée de sel** et répartir le tout dans 6 verrines.
Servir très frais.

## Verrine de melon au porto blanc et jambon

**Pour 6 personnes:**

**2 melons au choix (Charentais, Jaune des Canaries ...)**
**40cl de porto blanc (ou plus...)**
**6 tranches de jambon de pays**
**6g de gélatine (soit 3 feuilles)**

Couper les melons en deux et les épépiner. A l'aide d'une cuillère parisienne, prélever des billes que l'on répartit dans les six verrines.
Chauffer 5cl d'eau et ajouter, hors du feu, la gélatine ramollie dans l'eau froide et essorée.
Bien mélanger et ajouter le Porto. Mélanger de nouveau et répartir le liquide dans les verrines et mettre au frais au moins une heure.
Couper le jambon en lanière et les griller à sec dans une poêle chaude.
Décorer les verrines en plantant le jambon dans la gelée de porto et servir aussitôt.

# A vous de juger !!! Croire ou ne pas croire !!! La suite…

Comme promis, voici un petit condensé de sorcellerie tiré de sources véridiques et… surprenantes !
Résumé sur la pratique de certains rituels, sur les conséquences de certaines recettes de sorcellerie, de médecine et de beauté…

## Que dit la loi ?

Au Maroc, on ne pend pas les sorciers et la pratique de la sorcellerie est punie d'une simple contravention. Mais les textes n'ayant pas été revus depuis 50 ans, les amendes ne dépassent pas les 10 à 120 dirhams selon les articles 609 et 610 du code pénal. Dans le cas où une personne décède après avoir avalé une substance prescrite par un sorcier, la jurisprudence considère qu'il s'agit là d'un homicide volontaire. Encore faudrait-il prouver un lien de cause à effet! Ce qui explique que les familles des victimes soient souvent déboutées par la Justice. Et cela dans les rares cas où elles portent plainte.
Les histoires de sorcellerie qui secouent les familles sont souvent tues par peur du scandale. Les dernières études du Centre national antipoison ont d'ailleurs révélé que les toxiques les plus mortels au Maroc sont les produits de **la pharmacopée traditionnelle** (17 %), suivis des pesticides (3,5 %), des piqûres de scorpion (1,3 %), des médicaments (1 %) et du monoxyde de carbone (0,8%).
Dans le jargon des spécialistes, **la pharmacopée traditionnelle** désigne essentiellement les concoctions préparées par les sorciers et autres fqihs visant à annihiler la volonté d'une personne ou encore à tuer à petit feu un ennemi potentiel.

## Recettes les plus incroyables mais vraies…

### Remèdes pour que la femme «détourne, s'attire ou s'attache» un homme.

- Piler un lézard dans du « zenzar el araki » destiné aux tatouages et le mêler en cachette dans celui qu'utilise l'épouse de l'homme convoité. Celle-ci désormais «ne brillera pas plus qu'un lézard aux yeux du mari ».

- Mêler à la nourriture de l'homme des ossements humains pilés et de l'eau qui a servi à laver un cadavre.
- Aller au cimetière la nuit et prendre soin de

CENSURÉ

***Certaines recettes pouvant heurter la sensibilité des lecteurs, le journal ne publiera pas certaines informations. Cependant si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à consulter le livre: « Pratiques des harems marocains » de A.R de Lens. Le journal décline toute responsabilité si vous cherchez à obtenir ces recettes ou si vous les utilisez!***

**Remède contre les hémorroïdes:** carboniser un scorpion qui a été tué le jeudi. Le piler et saupoudrer les hémorroïdes avec les cendres.

**Remède contre les boutons:**

- Tuer un milan, le faire cuire dans une marmite qui n'a jamais servi. En manger tous les jours.
- Couper les poils d'un âne mort, les brûler, mettre les cendres dans du beurre, enduire les boutons de cette pommade.

**Remède contre les oreillons:** faire cuire dans de l'huile, du sel, du benjoin blanc, du tabac, un piment rouge et du crottin de cheval. Passer au tamis et verser tiède dans les oreilles.

**Remède contre la calvitie:** appliquer des limaces vivantes sur le crâne et les y maintenir par un bandage.

**Remède pour faire pousser les cheveux:**

- Prendre un serpent, le couper en 2, l'emplir de grains de blé et l'enterrer. Les cheveux poussent à mesure que le blé se lève.
- Oindre les cheveux avec de l'huile dans laquelle on a fait infuser du safran.

**Remède pour la beauté des lèvres:** les femmes étendent sur leurs lèvres, le cérumen de leurs oreilles. Leur bouche devient douce et lisse et leurs lèvres semblables à de la soie.

# Votre année au Maroc en images et en couleurs



Lagune de Moulay Bouse-lam. Estelle Nacef

Nuit marocaine
Isabelle Lardenois



Escalier de l'infini… Incongruité ?!
Isabelle de Chateauvieux



Fès - Les tanneries Chouara.
Julien Huré



Prenons le temps de vivre…
Alice Salin



Jour de mariage: la future épouse attend avec sa famille son époux.
Nathalie Dubois-Royez

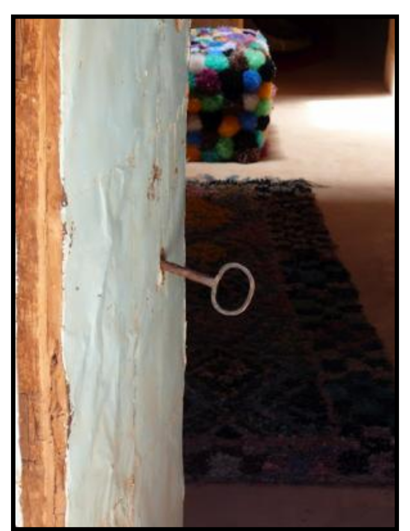


Aid 2011: sur les traces de mon grand-père dans la vallée des Aid Bougmez.
Isabelle de C.

Construction de la piste en direct! Peut-être une des raisons pour lesquelles ici, on apprend à prendre le temps... mais, tout finit toujours par se faire!!

Alice S.





Nathalie DR



« Le ciel se met en arc à Ouzoud ! Pas étonnant que les marocains aiment à y venir en petits couples: ils sont sûrs d'y être touchés par les flèches de l'amour…»
Lafay Père & Fils




Sortie de Clown! Estelle N.



Vallée des Ait Bougmez
Nicolas Arnulf

# Carte d'adhérent Rabat Accueil…
# Les avantages




**Dunes et Désert:** l'agence Dunes et Désert propose des prix spéciaux aux adhérents de Rabat Accueil pour les voyages qu'elle organise dans le sud Marocain. Osez rêver ! Osez Dunes & Désert ! Pour plus d'informations et bénéficier des **offres spéciales** réservées aux adhérents de Rabat Accueil, **contactez personnellement et directement** Vanessa Ratouly à Rabat. Email: vanessa@dunesdésert.com Tel: 06 44 49 63 61




**Must Coiffure: 20%** de remise sur la prestation coupe-shampoing-brushing sur présentation de la carte d'adhérent RA
72 rue Abou Der - Agdal . Tel: 05 37 67 45 90




**Presse café:** pour tout achat sur place ou à emporter d'une valeur de 100 dhs et sur présentation de la carte d'adhérent RA, remise de **10%** sur le montant total. 5 rue Ennakhil à Hay Riad.




**ETM: cours de Darija:** Tarifs préférentiels pour les adhérents de Rabat Accueil 1700 dhs la session de 30 h au lieu de 1900 dhs.




**Almélia:** 20 % pour tous les adhérents sur les massages, les soins esthétiques (visage, corps, ongles, pieds et mains) et le salon de coiffure.

**La crêche verte:** centre aéré pour les vacances d'été (3 semaines avant le Ramadan 2-6 juillet / 9-13 juillet / 16-20 juillet).
Jeux de plein air pour les enfants de 2 à 6 ans de 9h à 16h.
Tous les jours piscine, déjeuner et sieste, promenade en forêt et différents ateliers: musiques du monde, arts plastiques, jeux de société, cuisine, jardinage. Coût par semaine et par enfant : 1.000 dhs comprenant encadrement, assurance, déjeuner et goûter. **Pour les adhérents, coût réduit à 2.500 dhs pour les trois semaines**
Tel: 0553087467 - GSM 0699528254 email: lacrecheverte@gmail.com




**Lady elle:** ce nouveau salon (2012) qui a ouvert à Hay Riad propose aux adhérent(e)s de l'association une réduction permanente de 20% sur toutes les prestations de coiffure et d'esthétique (soin du visage, massage pierre chaude, massage californien, etc...) sur présentation de la carte Rabat Accueil. Il y a bien d'autres prestations à découvrir sur place. Secteur Hay Ryad: 113 av Alberrahim Bouabi. Pour y aller: prendre le grand boulevard en venant de Descartes, après Assima, continuer sur le boulevard après avoir dépassé un club de sport sur la droite (et le boulevard Ennakil) et au feu suivant, on fait demi tour et c'est la 2e maison sur la droite, il y un grand panneau dessus.
Tel:06.23.12.65.17 et 05.37.57.13.80 sur rendez-vous.




**MO Designers:** propose deux avantages (l'un n'exclut pas l'autre):
- 10% de réduction pour les commandes de mobilier ou finitions (habillage de murs, faux-plafonds etc.)
- Pour les projets d'aménagement, APS (Avant Projet Sommaire) gratuit. L'APS c'est la première phase de tout projet et il représente 25% du prix global des études; c'est pratiquement le concept de l'aménagement, la où se décident les types d'interventions, le design général etc.



## Grand Jeu-concours

Les membres du bureau ont été élues: c'est le pied! Mais qui saura deviner à qui est chaque pied?
Envoyez vos réponses à rabatacceuil@gmail.com ou idechateauvieux@gmail.com

## Vous et Les Echos de Rabat Accueil!

Merci de votre participation! Les photos avec le journal de juin paraîtront en septembre: alors dégainez! Merci!



| Vacances | MAROC | FRANCE |
|---|---|---|
| ***Rentrée*** | Mardi 04-09-2012 | Mardi 04/09/12 |
| ***Aïd el Fitr*** | | |
| ***Vacances d'automne*** | Du samedi 27/10 au jeudi 08/11 au matin | Du samedi 27/10/13 au jeudi 8/11/13 |
| ***Noël*** | Du samedi 22/12 au mardi 07/01/13 | Du samedi 22/12/13 au lundi 07/01/13 |
| ***Hiver*** | A définir | Zone A: du samedi 23/02/13 au lundi 11/03/13<br>Zone B: du samedi 16/02/13 au lundi 04/03/13<br>Zone C: du samedi 02/02/13 au lundi 18/03/13 |
| ***Printemps*** | A définir | Zone A: du samedi 20/04 au lundi 06/04<br>Zone B: du samedi 13/04 au lundi 29/04<br>Zone C: du samedi 27/04 au lundi 13/05 |
| ***Sortie*** | vendredi 04/07/13 | samedi 04/07/13 |

**Zone A**: Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Metz, Montpellier, Nancy, Nantes, Rennes, Toulouse
**Zone B**: Amiens, Aix-en-Provence, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Marseille, Nice, Orléans, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg, Tours
**Zone C**: Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles
**Retrouvez les jours fériés marocains sur www.rabataccueil.org** (Vie pratique)

A noter

Bonjour,
Je viens de récupérer les Echos de mars 2012 et tiens à remercier toute l'équipe de rédaction pour son travail et toutes les explications fournies. Je vais demain visiter pour la première fois le zoo de Rabat et les explications (pour y aller et sur son "contenu") m'ont été bien utiles. Les autres idées de sorties sont aussi super, mais on ne peut pas tout faire en un week-end! Allez-vous mettre à jour le site Internet pour que ces idées de week-end & sorties hors de Rabat s'y retrouvent?
Frédérique

***Oui oui nous y pensons bien sur! Nous essayons de le faire mais c'est un immense travail qui nécessite des bénévoles en plus: Avis!!***

Bonjour les filles de Rabat
Ce petit mot pour vous remercier pour l'organisation de la soirée apéro au Pietri. J'ai passé une agréable soirée, j'ai eu l'opportunité de faire de nouvelles rencontres avec des gens très sympas...
Le repas fut plus que convivial et j'ai bien rigolé… avec mes voisins de table...
Merci à vous pour votre dévouement… qui me permet de rencontrer d'autres gens, d'autres univers… d'autres filles.
Ps: vivement la prochaine soirée du genre...
Marie-Anne Nicolaïdès

Bonjour,
Comme beaucoup d'entre nous je vais vous raconter mon périple sur Marrakech.
Bien sûr tout le monde connaît et que dire de plus vous dites-vous ?
Et bien c'est plutôt un signal d'alarme que je souhaite actionner pour que des parents comme moi évitent de se culpabiliser en se disant « mais je ne savais pas » alors qu'apparemment bon nombre savait mais le garde pour eux et c'est alors qu'on vous dit : "mais tu ne savais pas!" "moi je ne l'aurais jamais fait faire à ma fille!!"
Mais de quoi nous parle-t-elle?
Bon j'y viens: ma fille raffole du henné et à chaque fois que nous y allons nous faisons notre tatouage temporaire. Donc nous voilà de retour à exhiber notre nouveau bijou aux copines qui le trouvent "super beau" (mêmes copines qui ne l'auraient pas fait faire à leur fille!!).



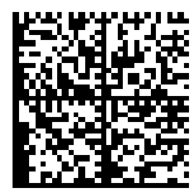
Puis 15 jours plus tard, une fois le henné disparu apparaît une éruption cutanée suivant point par point le dessin d'origine, un prurit magistral et une rougeur.
Après recherche sur le Net, je découvre que ces charmantes tatoueuses rajoutent du PPD (Paraphénylénediamine), provoquant donc un eczéma et probablement une allergie à long terme à ce produit que l'on trouve par exemple dans certaines teintures de vêtement.
Ma fille a donc un traitement à base de cortisone pommade pendant 15 jours et devra supporter cette marque environ 6 mois. Donc si comme moi vous voulez faire plaisir à votre fille, contactez une professionnelle qui viendra chez vous et fera son mélange devant vous. Eh oui maintenant je sais!!
Je vous joins une photo. Je souhaiterai sincèrement qu'une info soit diffusée à ce sujet.
A bientôt
Stéphanie Gozillon.

Si votre fille veut absolument du henné… ou vous-mêmes… faites donc appel à des hennaias professionnelles. Voici l'adresse de Aicha. Si vous avez d'autres adresses n'hésitez pas à nous les donner.

**Aicha, 06 68 92 80 98:** tatouages traditionnels du marrakchis, du fassis ou tout autre choix.
Elle vient à domicile et peut tatouer plusieurs personnes dans une séance (matinée ou après-midi). Il faut acheter son henné (on en trouve partout, c'est dans des boîtes jaunes), et Aïcha mélangera la poudre avec du jus de citron et de l'eau de fleur d'oranger ou de l'eau de rose (prévoyez-en aussi).
Voyez avec elle si elle amène sa seringue ou si vous devez en avoir une. Elle fait le motif que vous souhaitez (ce n'est pas une décalcomanie, elle fait le motif directement sur la peau à la seringue).
Ensuite, et contrairement aux tatouages que vous pouvez faire réaliser dans la rue, il faut garder le henné toute une nuit si vous voulez qu'il imprime bien ! Evidemment, c'est plus pratique quand il est sur les pieds… on peut mettre une paire de bas pour bien imprégner le tatouage.

J'ai personnellement eu recours aux services de Aïcha à deux reprises; pour 3 personnes et des tatouages restreints (motifs chevilles + motifs mains), nous avions payé 150 dirhams pour nous trois.
Evidemment, si le tatouage est plus important (mariée par exemple), le prix sera adapté, la hennaia passant plus de temps pour le réaliser.
(Bon plan de Nathalie)

Retrouvez tous les bons plans de Rabat Accueil sur notre site Internet en Flash codant ceci!




## Le courrier des lecteurs

Envoyez-nous vos remarques, vos sentiments, vos suggestions, vos idées sur le journal mais aussi sur votre vie au Maroc, sur vos découvertes, vos joies et vos déceptions. Faites-nous part de vos humeurs, de vos bonnes adresses, de vos découvertes!

INSTITUT FRANÇAIS
RABAT

# L'espace jeunesse de la Médiathèque de L'institut Français de Rabat

**Horaire de l'espace jeunesse :**
Les mardi, jeudi et vendredi : 14h30 à 18h30
Les mercredi et samedi : 10h à 18h30



**Inscription à la médiathèque :**
Enfants : 350 Dhs
Inscription famille (à partir de 3 personnes) : 250 Dhs

**L'espace jeunesse** propose de nombreuses collections pour les enfants, pour s'adonner au plaisir de la lecture et se documenter dès le plus jeune âge : romans, contes, albums illustrés, bandes dessinées, livres documentaires, revues. Les enfants ont aussi à leur disposition un espace pour la musique et le cinéma, ainsi qu'un espace multimédia de 6 postes, pour conjuguer plaisir et apprentissage à l'aide d'Internet.
Chaque mercredi à partir de 15h a lieu également « L'heure du Conte ».






**Urgences**

| | |
|---|---|
| Police | 190 |
| Gendarmerie | 177 |
| Pompiers | 150 |
| Samu Rabat | 05.37.73.73.73 |
| SOS Médecin | 05.37.20.21.23 |

**Transports**

| | |
|---|---|
| Aéroport Rabat | 05.37.80.80.90 |
| Aéroport Casa | 05.22.53.90.40 |
| RAM | 0890.00.08.00 |
| Air France | 0890.20.18.18 |
| Jet4You | 0802.044.044 |
| ONCF | 0890.20.30.40 |
| Autocars Maroc | 05.37.74.33.44 |
| Sabots Parking | 05.37.66.14.74 |

**Dépannage**

| | |
|---|---|
| Maroc Télécom | 05.37.71.90.00/115 |
| Rédal | 05.37.26.00.26 |

**Consulats/Ambassades**

| | |
|---|---|
| France | 05.37.26.91.81 |
| Canada | 05.37.68.74.00 |
| Suisse | 05.37.26.80.30 |
| Belgique | 05.37.26.80.60 |
| USA | 05.22.26.71.51 |

**Centres Culturels**

| | |
|---|---|
| France | 05.37.68.96.50 |
| Italie | 05.37.76.68.26 |
| Cervantes | 05.37.70.87.38 |
| Goeth | 05.37.73.26.50 |
| Villa des Arts | 05.37.66.85.79 |
| Théatre Med V | 05.37.20.83.16 |

**Loisirs & Sports**

| | |
|---|---|
| Golf Dar Es salam | 05.37.75.58.64 |
| Club Equestre | 05.37.75.44.25 |
| Poney Club | 05.37.66.63.63 |
| Wifaq | 05.37.75.45.39 |
| Ryad Club | 05 37 67.39.59 |

**Ecoles**

| | |
|---|---|
| Descartes | 05.37.68.91.20 |
| Chénier | 05.37.72.45.21 |
| St Exupéry | 05.37.75.01.07 |
| Camus | 05.37.76.53.39 |
| Cezanne | 05.37.67.26.37 |
| Malraux | 05.37.70.47.82 |
| Ronsard | 05.37.76.27.78 |
| Rabat American School | 05.37.67.14.76 |